しっかり吐き切る力を身につける！

疲れない体と心をつくる きほんの呼吸

横隔膜を動かす呼吸で不調がみるみる改善！

NBAや大リーグのトップアスリートを指導！

監修
呼吸コンサルタント
アスレティックトレーナー
大貫 崇

FUSOSHA MOOK

CamScannerでスキャン

はじめに

マスクをしていると呼吸が苦しい人は〝しっかり息が吐けていない〟証拠です

コロナ禍でマスクをすることが多くなるにつれ、「呼吸がしづらい」「口呼吸になってしまう」という声が増えてきました。

呼吸がしづらいと、呼吸数が増え、血圧が上がり、交感神経が優位になり、夜眠れなくなる……といった悪循環が起こり、さまざまな心身の不調につながってしまいます。

一方で、ふだんからしっかり息が吐けている人は、マスクをしていても呼吸が苦しくなることはありません。

呼吸とは、酸素を吸って二酸化炭素を放出することの繰り返しですが、マスクをすると、自分が吐いた息がマスク内にたまり、結果として、二酸化炭素を吸うことが多くなります。

ふだんからしっかり息が吐けている人は、呼吸をしている間にもたまる二酸化炭素に脳が慣れていて、マスクをしてもさほど苦しく感じません。

しかし、息がしっかり吐けていない人は、マスクをして、二酸化炭素を吸う量が増えると、脳が驚いて「息を吸って」と指令を出し、結果、呼吸数が増えたり、口呼吸になったりするのです。

本書では、人間本来のあるべき「きほんの呼吸」に戻る方法をご紹介しており、これで息がしっかり吐けるようになります。

横隔膜を使って息が吐けるようになると、自律神経が整い、不眠やイライラ、うつ、頭痛、便秘、冷えなどの改善につながることが期待されます。

また、呼吸をするときの体の動きが変わることで、肩こりや腰痛、ひざ痛などの痛みの軽減に役立ちます。

しっかり息を吐いて、健康な心身を手に入れてください。

呼吸コンサルタント
アスレティックトレーナー
大貫 崇

CamScannerでスキャン

「呼吸のクセ」チェック

- □ 呼吸数が1分間に20回以上ある
- □ 気がつくと口呼吸している
- □ 息を吸うと肩が上がる
- □ 息を吸うとお腹だけ前に膨らむ
- □ 胸板の角度が地面に対して30度以上ある

- □ 猫背である
- □ 腰が反っている
- □ 首が前に出ている
- □ かかとをつけたまましゃがめない
- □ 肋骨が浮き出ている
- □ 肋骨の角度が開(ひら)いている

- □ お腹をへこませて息を吐いている
- □ 下腹がポッコリと出たままになっている
- □ いびきがうるさい
- □ 舌先が常に前歯についている

CamScannerでスキャン

心身の不調は呼吸が原因か…！

あなたの呼吸のクセを右のチェックリストで調べてみましょう。
姿勢や肋骨の状態も呼吸に影響していて、
心身の不調とも深く関わっています。

☑の数が3つ以上ある人は、
息がしっかり吐けておらず、
不調を引き起こしている可能性があります。
「きほんの呼吸」を身につけて、
疲れない体と心をつくりましょう。

息が吐けていないと さまざまなクセが現れる

呼吸数が多い、代償呼吸や口呼吸をしている、姿勢が悪い、舌の位置がヘン……といった状況から、「息がしっかり吐けているか」を判断できます。

かかとをつけたまましゃがめない人も増えていますが、息を吐けていないため、肋骨が上がって、骨盤がスムーズに動かないことが原因です。

皆さんの呼吸のクセは、長年の生活の中で、環境に適応して形づくられてきたもので、「下手な呼吸」ではありません。

しかし、チェック項目にあるような呼吸のクセで、しっかり息が吐けていないと、心身に負担がかかり、不調の原因になってしまいます。

呼吸のクセを改め、「きほんの呼吸」を取り戻せば、体と心は変わっていくので、ぜひトライしてみましょう！

CamScannerでスキャン

心が変わる理由

リラックスできて ストレスが軽減する

「きほんの呼吸」は、吸いすぎず深く吐くことを意識します。しっかり息を吐くことで、心身を休ませる働きのある副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られます。※1

2 ストレスホルモンの分泌で ストレスに対抗できる

交感神経が優位になると、ストレスに対抗するためのホルモン・コルチゾールが分泌されます。息を吐くことを意識すると、コルチゾールの分泌が正常化されます。※2

二酸化炭素への 耐性がつき 集中力がアップする

息の吸いすぎで二酸化炭素に反応しすぎると、脳が酸欠状態だと認識し、頭の回転が鈍ります。息を吐き切った後に1～2テンポ置いて吸うことで、二酸化炭素への耐性がつきます。※3

4 一酸化窒素を 取り入れて 免疫力がアップする

口呼吸をやめて鼻で呼吸すると、口腔内で増殖するウイルスや細菌の侵入から体を守り、血管拡張や免疫力を高める効果がある一酸化窒素を十分に体に取り入れることができます。※4

※1～8の参考文献はP64を参照

CamScannerでスキャン

呼吸を変えると体と

筋肉への負担がなくなり姿勢がよくなる

横隔膜という本来、使うべき呼吸筋できちんと呼吸ができるようになると、ほかの筋肉への負担がなくなり、反り腰や猫背といった姿勢のクセを改善することができます。※5

体幹が整い肩こりや腰痛がなくなる

横隔膜と骨盤底筋群をシンクロさせた「きほんの呼吸」は、エネルギーの通り道となる体幹を整えることができます。体をムリなく動かせるようになり、体の痛みも解消されます。※6

緊張状態から抜け出せて自律神経が整う

呼吸は、自分でコントロールすることのできない自律神経にアプローチできる唯一の方法。「きほんの呼吸」を意識することで、副交感神経が活性化され、自律神経のバランスがとれます。※7

疲れない体になりパフォーマンスが向上する

呼吸はあらゆる活動の基盤となる、重要な動作。呼吸筋である横隔膜が機能すると体に負担をかけずに済むため、疲れやすさや倦怠感がなくなり、動作の効率性が上がります。※8

CamScannerでスキャン

鏡の前に横向きに立って、呼吸をしている状態をチェックしてみてください。
胸や肩の動きで正しく呼吸ができているかがわかります。
下記の4点で「きほんの呼吸」を身につけましょう。

吐いたらすぐに吸いたくなって長く吐けない

NG

CamScannerでスキャン

OKの呼吸とNGの呼吸

軽く息を吸って
ゆっくり吐ける

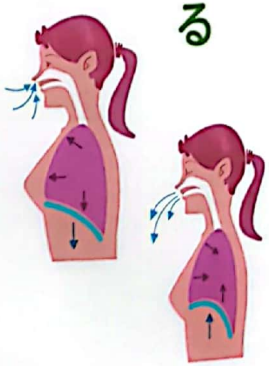
OK

CamScannerでスキャン

はじめに
マスクをしていると呼吸が苦しい人は〝しっかり息が吐けていない〟証拠です
心身の不調は呼吸が原因かも！「呼吸のクセ」チェック……2

Part 1 息をしっかり吐くと健康になれる

呼吸を変えると体と心が変わる理由……4
OKの呼吸とNGの呼吸……6
心身の不調と関係がとても深い
呼吸が注目される3つの理由……12
多くの人が息を吸いすぎている！
現代人の呼吸の問題点はココです……14
横隔膜が動かない人は息が吐けていない
呼吸とは横隔膜が上下すること……16
不眠・イライラ・うつ・頭痛・便秘・冷えなどに効果が期待！
横隔膜から自律神経にアプローチする……18
肩こり・腰痛・ひざ痛などを解消
横隔膜は骨盤と深い関係がある……20
いざという場面で力を発揮できる
呼吸は「集中」とも関わっている……22
体の左右非対称性を意識する
呼吸で体のゆがみを修正していく……24



カラオケ、スポーツ観戦、お笑い……ストレス発散には息を吐くレジャーを……26

Part 2 「きほんの呼吸」を取り戻す

「きほんの呼吸」を行う前に自分の呼吸の状態をチェックしよう……28
TEST ❶ 胸骨の角度は？……28
TEST ❷ 肋骨が開いていない？……29
TEST ❸ 胸とお腹はシンクロしてる？……30
「きほんの呼吸」のポイント……31
実践！「きほんの呼吸」……32
STEP 1 吸って、吐く……32
STEP 2 肋骨を下げる……34
STEP 3 お腹を膨らませる……36
STEP 4 風船を膨らませる……38
「きほんの呼吸」の前後で呼吸数の変化をチェックしよう……41

コラム
あなたの呼吸の常識、まちがってるかも……!?……42

CamScannerでスキャン

contents
目次

Part 3 呼吸がラクになる セルフマッサージ&ストレッチとエクササイズ

どんなシチュエーションでもパフォーマンスを発揮
呼吸と動きをつなげよう……44

セルフマッサージ&ストレッチとエクササイズQ&A……45

呼吸を邪魔する筋肉をゆるめる セルフマッサージ&ストレッチ……46
お腹……46
鎖骨……47
背中……48
胸……49

呼吸と動きをつなげるエクササイズ……50
足上げ……50
四つん這い……52
胸椎……54
お尻……56

シーン別呼吸メソッド……58
1 怒りを鎮めたい……58
2 勉強や仕事の集中力を高めたい……58
3 寝つきをよくしたい……59
4 前向きな気持ちになりたい……59
5 緊張をほぐしたい……60
6 肩や腰、ひざの痛みを解消したい……61

「呼吸で心身が変わった!」体験談……62

CamScannerでスキャン

Part 1

息を
しっかり吐くと
健康になれる

現代人は息を吸いすぎているといわれています。
また、呼吸をするときに横隔膜を使えていないことが、
自律神経や骨格に影響を及ぼし、
心身の不調につながっている可能性があります。
健康な体づくりのために息をしっかり吐き切ることが
いかに大切かを解説します。

CamScannerでスキャン

なぜ呼吸が大切なのか？

①生化学的理由

人間は生まれたときから、絶えず酸素を吸い、二酸化炭素を吐き出す呼吸を続けています。呼吸をしないと死んでしまいます。「息」をすることは、「生き」ていることなのです。

②精神的な理由

緊張したときやリフレッシュしたいときに深呼吸をすると、心身ともに解放されるのを感じます。呼吸が精神に与える効用は、科学的にも証明されつつあることです。

③身体的な理由

肩こりや腰痛などの体の不調は、呼吸動作の問題が原因であることも……。それは、人間が呼吸を一日に２万回近くも繰り返すほど、あらゆる動作のベースになっているからです。

心身の不調と関係がとても深い 呼吸が注目される３つの理由

一日に行う呼吸は2万回、人間の健康の基盤

呼吸が私たちの健康に直結し、注目される理由は、次の3つが挙げられます。

1つ目は、生化学的な理由です。人間は、生まれてからずっと欠かさず呼吸を続けています。水なら2〜3日、食べ物なら10日くらい断っても生きていけますが、呼吸は10分も止めれば死んでしまいます。つまり、〝息〟をすることは〝生き〟ていることで、呼吸の重要性は生死と直結し、別格なのです。

2つ目は、精神的な理由です。呼吸が精神に与える効用は科学的にも証明されつつありますが、感覚的にも呼吸でリラックスできるということは皆さんも理解しているのではないでしょうか？　例えば、緊張する場面で気持ちを落ち着かせるために深呼吸をしたり、何かに集中して疲れたときやイライラしたときにも深呼吸で気持ちをリフレッシュさせることはあるでしょう。

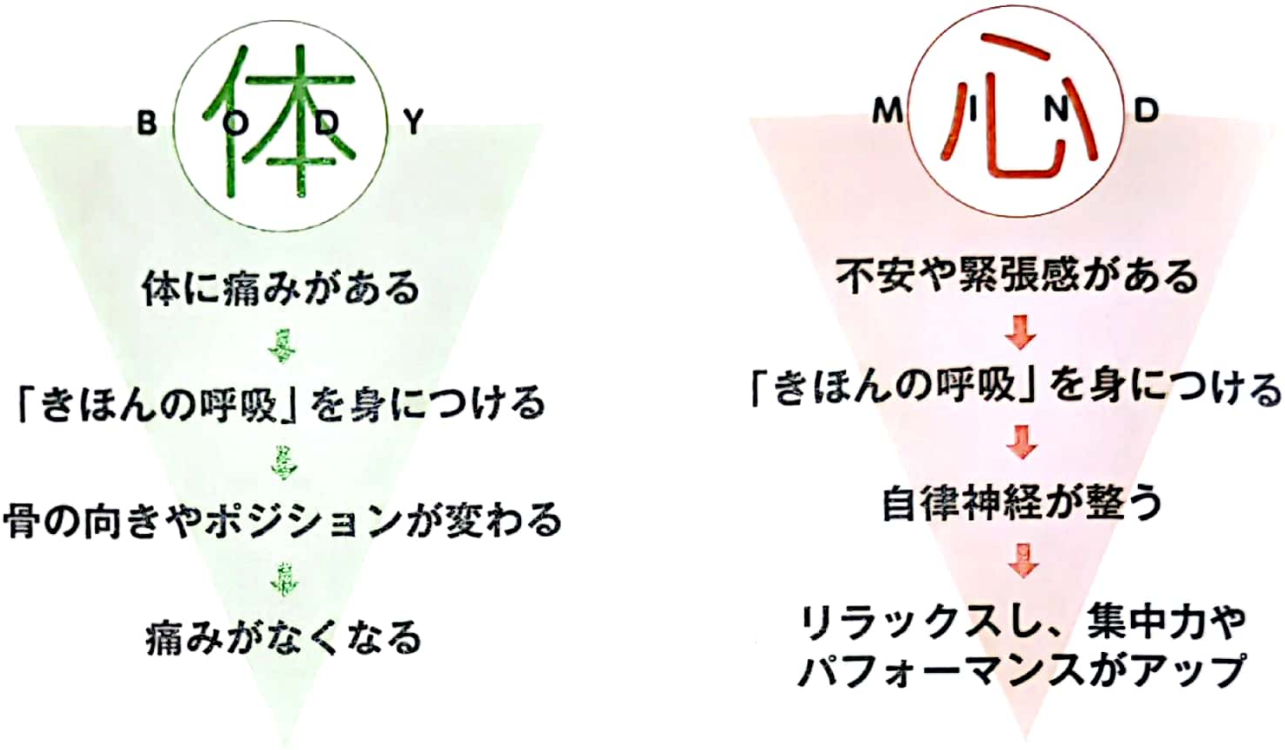
3つ目は、身体的な理由です。人間が一日に行う呼吸の回数は、約2万回。起きている間も寝ている間も休むことなく行っているため、適切に行われないと体の不調につながることがあります。例えば肩こりや腰痛がなかなか治らないとか、疲れやすいというのは、呼吸の方法に問題がある可能性もあります。

このように、呼吸は生化学的・精神的・身体的という3つの側面から重要な動作であり、人間のあらゆる活動のベースとなります。

まず適切な呼吸をすることで心や体の不調が改善されるケースは、とても多いのです。

CamScannerでスキャン

心身の不調と呼吸の関係



体の痛みや心の状態が呼吸で改善する

肩のこり、腰やひざの痛みなど、体の不調があると、その部位に原因があると考えるのが普通です。

しかし、実は根本的な原因が呼吸にあるということは少なくありません。

例えば、ひざの痛みがある人は、呼吸をするときに大切な役割を果たす横隔膜に問題を抱えていることがあります。

横隔膜は腰椎に付着しているので、呼吸のたびに横隔膜が不自然に腰椎を引っ張り続ければ、骨盤の形や向き、ポジションが変わるため、腰に痛みが生じるようになります。

そうすると、痛みのある腰をかばって姿勢が悪くなり、ほかの体の部位にも波及し、肩の痛みやひざの痛みにもつながるというわけです。

横隔膜が呼吸でうまく使えていないと、肩を使って呼吸をすることになり、肩こりにつながることもあります。

私がアメリカ大リーグ選手のリハビリやトレーニングを担当していた頃、呼吸を正常化させるアプローチを試みたことがあります。

あるとき、不調だった選手に、呼吸を中心としたリハビリメニューを提供したところ、彼はホームランを連発するように！　その後も好調をキープすることができたのです。

これは、適切な呼吸によって体が使いやすくなったことに加え、自律神経が整い、リラックスして打席に入れたということも大きく影響しています。

今では、多くのアスリートが呼吸法に取り組み、成績を上げることに役立てています。

呼吸がすべての人間の活動に影響を与えているのです。

誰もが毎日行っている動作であり、特別な才能や体を持たずとも、呼吸を変えることは可能です。自分自身が置かれた環境に適した呼吸をすることで心身の不調が改善され、集中力やパフォーマンスを高めることができるでしょう。

CamScannerでスキャン

多くの人が息を吸いすぎている！

現代人の呼吸の問題点はココです

交感神経と副交感神経の関係

自律神経のバランスが整っていると、昼間や元気に活動するときには交感神経が活発になり、夜間や体を休めるときには副交感神経が活発化する

体の痛みや不調の原因は息の吸いすぎかも

現代人の多くは、「息を吸う時間が長く、吐く力が弱い」という共通の問題を抱えています。

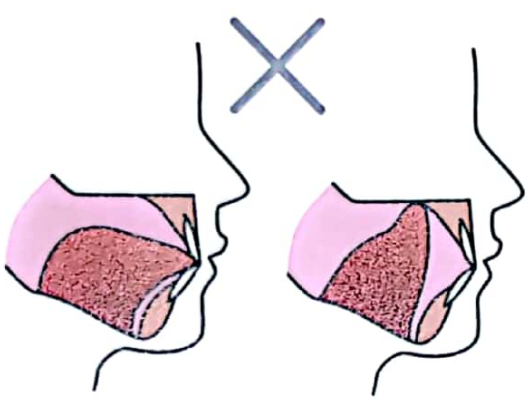
「息を吐いてください」と言われたとき、吐く前に大きく息を吸おうとするのは息を吸いすぎている証拠。二酸化炭素への耐性が下がっている状態です。

体が「二酸化炭素が多く、酸素が足りない！」と反応するため、吸いすぎてしまうのです。

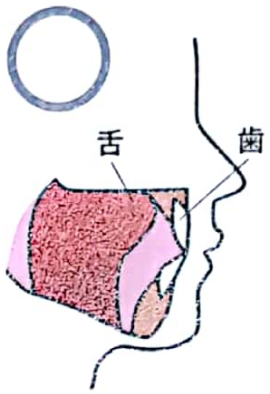
息を吸う時間が長い人は、人間の活動を促進する交感神経が優位になります。心身を休ませる副交感神経は抑制され、いつも緊張している状態です。そうすると体に炎症が起こりやすくなり、痛みも知覚しやすくなるため、頻繁に不調を感じるようになります。（P18参照）

CamScannerでスキャン

正しい舌の位置は？



低位舌



正しい舌の位置

NG 本来、口を閉じているときには舌は上顎についている状態。口呼吸をしていると舌が上顎につかず、舌の位置が下がってきてしまう「低位舌」という状態に。

口呼吸の問題点

- 免疫力の低下による感染症や重大疾病へのリスクが高まる
- 内臓機能や睡眠の質の低下
- 自律神経の乱れ……など

口呼吸は人間の体にダメージをもたらす

もう一つ、悪い呼吸として挙げられるのが「口呼吸」です。口呼吸は文字通り、鼻から吸うのではなく、口から息を吸うことを指します。

口呼吸はあらゆる健康リスクを招く、今すぐやめるべき呼吸法です。

口呼吸の悪影響としてまず挙げられるのは、免疫力の低下です。

鼻にはほこりやウイルスなどの侵入を防御するフィルター作用がありますが、口呼吸ではその作用が働きません。

細菌やウイルスが体内に入りやすくなり、風邪や病気にかかりやすい体質になってしまうのです。

さらに、口呼吸では横隔膜を十分に使えないため、内臓の動きに影響を与えることができなくなります。

結果的に内臓機能の低下をもたらし、交感神経優位の緊張した状態を解消することができません。

また、口呼吸には鼻腔から分泌される一酸化窒素が体に入らないという問題もあります。

一酸化窒素には血管拡張作用や、分泌系・免疫系・生殖機能の向上など、人間の健康に必要な役割がたくさんあります。

口呼吸を続けていると、一酸化窒素が少なくなり、免疫力や生殖機能の低下に加え、血管拡張作用が起こらないことで、心臓病や脳卒中のリスクも高まってしまうと考えられます。

そして、口呼吸と関連して注意したいのが舌の位置です。

本来は上顎についているはずの舌の位置が落ちてしまうと、下顎の重みと一緒になって口が開いてしまいます。

舌が落ちると気道がふさがれて狭くなるため、いびきや無呼吸など睡眠の質が著しく低下する原因にもなってしまうのです。

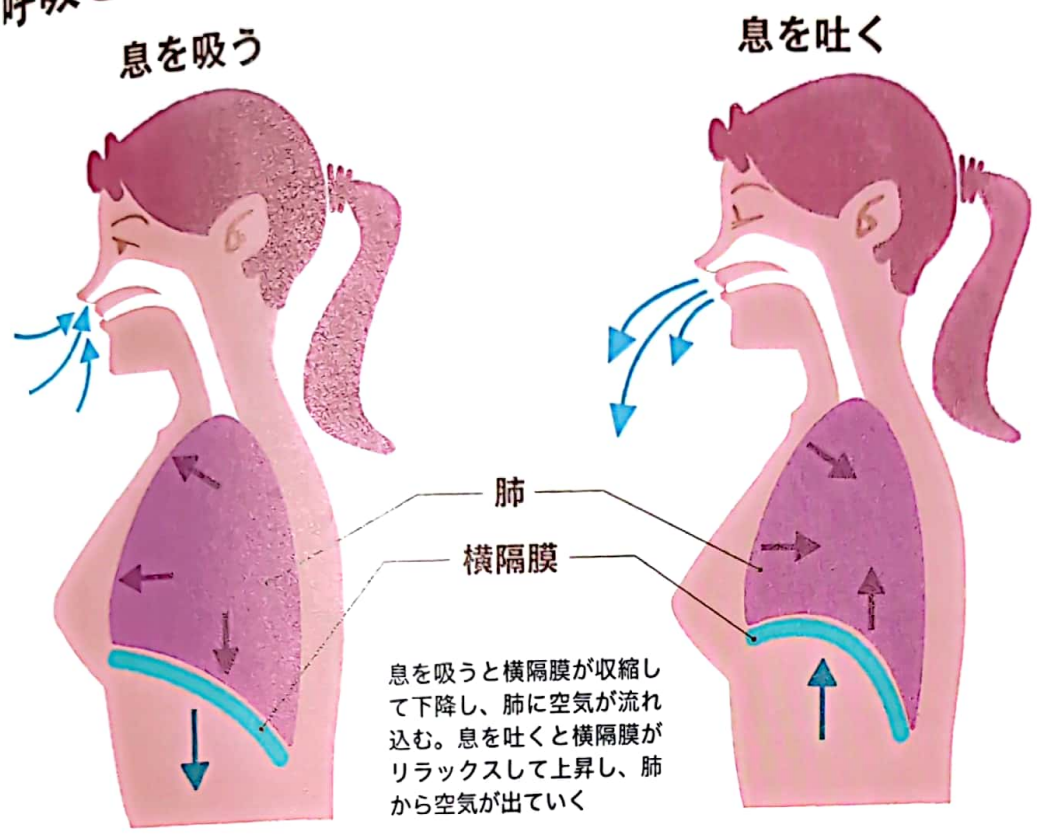
皆さんは、息を吸いすぎていませんか？　口呼吸をしていませんか？　まずは、この事実に気づくことが大切です。

CamScannerでスキャン

横隔膜が動かない人は息が吐けていない

呼吸とは横隔膜が上下すること

呼吸と横隔膜の動き



息を吸うと横隔膜が収縮して下降し、肺に空気が流れ込む。息を吐くと横隔膜がリラックスして上昇し、肺から空気が出ていく

ストレスが多い人は横隔膜が下がったまま

呼吸をする際、酸素と二酸化炭素のガス交換をするのは肺ですが、肺自体に筋肉がないため自力で動くことはできません。横隔膜などの呼吸筋の助けがあって動くことができています。

息を吸うと横隔膜が収縮して下がり、肺に空気が流れ込みます。逆に息を吐くと横隔膜が上がり、肺が押されて空気が出ていきます。つまり、横隔膜が上下に動くのが正常な呼吸。横隔膜が動きやすいポジションにあり、適切に動いているかが重要になります。

リラックスできていれば息が吐けて横隔膜は上がりますが、現代のストレス社会では息を吸って横隔膜が下がったままの人が大勢います。

しかし、横隔膜には状態を感知するセンサー（受容体）が少なく、下がっているか上がっているかを自覚するのは難しいのです。

本来、横隔膜が下がったままだと息を吸えません。息を吸わないと死んでしまいますが、そうならないのは、胸を反らす、鎖骨を上げる、口を開きっぱなしにするなど別の手段で肺に空気を入れているからです。

もちろん、スポーツする際や、階段を駆け上がったときなどはそういった呼吸になるかもしれません。問題なのは普段からそういった呼吸の状態から抜け出せず、それに気づかないことが弊害になるのです。

息をきちんと吐いて、吸う。この両方がスムーズに行えて初めて、横隔膜の動きをいい状態に保つことができるのです。

CamScannerでスキャン

別の手段で呼吸をしているケース

横隔膜を使わず自分の生活に合った代償動作で呼吸をしていると、知らぬ間に体に負担をかけてしまう

横隔膜を動かさない〝代償〟呼吸で不調が

はと胸、肩が上がる、口が開きっぱなし……と、呼吸の仕方は、姿勢や外見に表れます。

これは、呼吸が下手なのではなく、自分の生活習慣や環境に適応した結果の呼吸パターンで、いずれも横隔膜を使わない呼吸となってしまっています。

そして、そこに共通するのは〝しっかり息が吐けていない〟という問題です。

体が本来の動作をとることができない場合、人間は〝代償〟することで行動目標を達成しようとします。

例えば筋肉の衰えなどで足が上がりにくくなった高齢者が、足を重そうに持ち上げて歩いたり、すり足で歩いていたりすることがあります。

普通に歩くのが難しいためほかの筋肉で補い、歩くという目的を達成しているわけです。

代償は置かれている環境や噛み合わせ、視野視覚、ストレス、ベッドや靴など、たくさんの要素に左右されます。

動作や姿勢が一人ひとり異なるのは、それぞれの体のコンディションや環境に応じて最適な動作や姿勢をとってきたからです。呼吸についても、同じことが言えます。

横隔膜がきちんと動かないことで、使うべき呼吸筋を使わずに呼吸をしていると、代償動作を担う筋肉に大きな負担がかかります。

肩で呼吸をしていかり肩になっている人、口呼吸で首が前に出ている人は、まさに代償して呼吸をしている状態といえるでしょう。

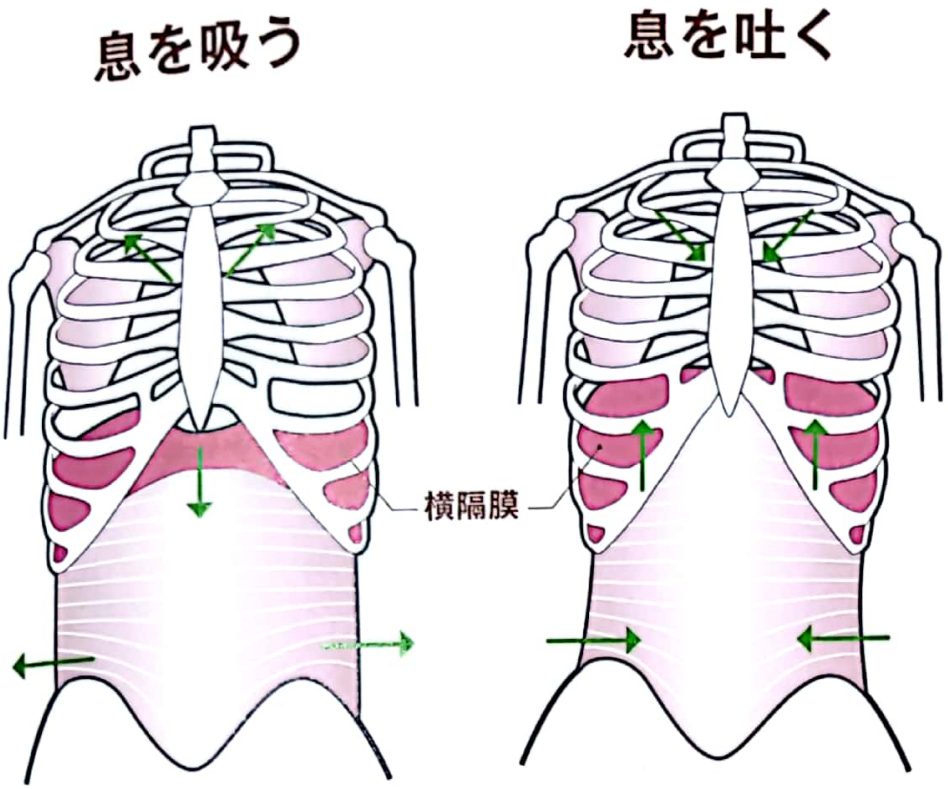
もちろん、代償動作をしているからといって、すぐに支障が出るわけではありません。

しかし、このような代償呼吸を毎日2万回も続けていれば、腰痛や肩こりが起こるのもうなずけます。

この代償動作による呼吸が知らず知らずのうちに体に負担をかけ、痛みや疲れやすさといった不調をもたらしてしまうのです。

CamScannerでスキャン

不眠・イライラ・うつ・頭痛・便秘・冷えなどに効果が期待！
横隔膜から自律神経にアプローチする



横隔膜周辺は、自律神経が集まる場所。自律神経からの指令で、横隔膜は動くことができる

横隔膜が機能しないと緊張状態から抜け出せない

横隔膜は自律神経との関わりが大きく、自律神経が得た身体中の情報を元に脳からの司令で収縮を繰り返しています。

P14でも説明したように、自律神経は、交感神経と副交感神経で構成されています。

交感神経は血圧を上昇させたり、アドレナリンの分泌を促したりする働きがあり、昼間に優位な神経です。

副交感神経は胃腸の働きを促すほか、心身を休ませる働きを持ち、睡眠時やリラックスしているとき、夜間に優位となります。

交感神経はストレスの多い状況で、副交感神経はストレスの少ない状況で働き、私たちはそのバランスをとりながら日常生活を営んでいます。

しかし、常にストレスにさらされている現代人は、横隔膜が動かず、息を吸いすぎており、常に交感神経が優位で自律神経のコントロールが難しい状態です。

そしてそれは、徐々に心身に不調をもたらします。

首や肩のこり、腰やひざなどの関節の痛み、消化器官の不調。また、倦怠感や抑うつ気分、睡眠の質の低下、頭痛、目の疲れなど、自律神経が原因で引き起こされる体のトラブルは実にさまざまです。

こういった不調を解決するためには副交感神経を活性化させればいいのですが、自律神経は私たちの意識とは無関係に24時間休みなく活動しています。

この問題を解決するために、誰でも簡単にいつでもどこでもできる手段が〝呼吸〟です。

CamScannerでスキャン

自律神経が乱れると……

交感神経が常に優位で副交感神経が働かないと、自律神経のバランスが崩れ、心身にさまざまな不調が表れる

呼吸を使って自分で自律神経を整える

体に不調が生じたとき、最初の方法として多くの人が選ぶのは、ネットで調べたり、薬を飲むことではないでしょうか。

けれど、そんな皆さんに知っておいてほしいのが、自分自身で簡単に心身を整えることができる呼吸なんです。

無意識のうちに体をコントロールしてくれる自律神経に対し、深呼吸に代表されるように呼吸だけは意識的にも行うことができ、操作しやすいのです。

つまり、**呼吸は自律神経に自分でアプローチできる唯一の方法**ともいえるのです。

繰り返しになりますが、呼吸と自律神経の関係は深く、自律神経の乱れは呼吸の乱れとして表れてきます。

交感神経は息を吸うことに、副交感神経は息を吐くことに結びついています。

例えば「ストレスが多い人は呼吸が浅い」とよくいわれますが、これは呼吸回数が多く、十分に息を吐けていない、交感神経が優位な状態です。

交感神経が優位になれば、体が適応し呼吸数を多くすることでストレスに備えます。

逆に、**呼吸の乱れが自律神経の乱れにつながっている人もいる**でしょう。口呼吸をしている人が慢性鼻炎になると、息をきちんと吐けなくなるので吸っている状態が長くなります。心拍数や血圧が上がり、交感神経が優位になるため、息を吐くのが難しくなるわけです。

ではどうしたらいいでしょうか？ **呼吸数を減らして息を吐いている時間を長くすればいい**のです。副交感神経が優位になれば、心身の不調や疲れは回復の方向に向かうでしょう。

まずは、横隔膜がリラックスした状態で呼吸できるようになれば、副交感神経を活動させることができます。

その結果、**「ぐっすり眠れるようになった」「集中力がついた」「ストレスが軽減した」「イライラしなくなった」**といった変化が期待できるのです。

CamScannerでスキャン

肩こり・腰痛・ひざ痛などを解消

横隔膜は骨盤と深い関係がある

横隔膜と骨盤の正しい位置が体幹を整える

呼吸の際、横隔膜と連動して動くのが骨盤底筋群です。※9

骨盤底筋群とは骨盤の底に広がる筋肉で、内臓を支える役割や骨盤の安定性を保ち、「骨盤の横隔膜」ともいわれています。

横隔膜と骨盤底筋群は上下に平行して向かい合い、正しい位置関係にあれば同じ動きをします。

息を吸って横隔膜が下がれば骨盤底筋群も下がり、息を吐いて横隔膜が上がれば骨盤底筋群も上がります。※10

つまり、骨盤底筋群が上がるというのは息が吐けてリラックスできているということです。

そして、横隔膜と骨盤底筋群の位置関係が正しければ体幹の機能も整います。

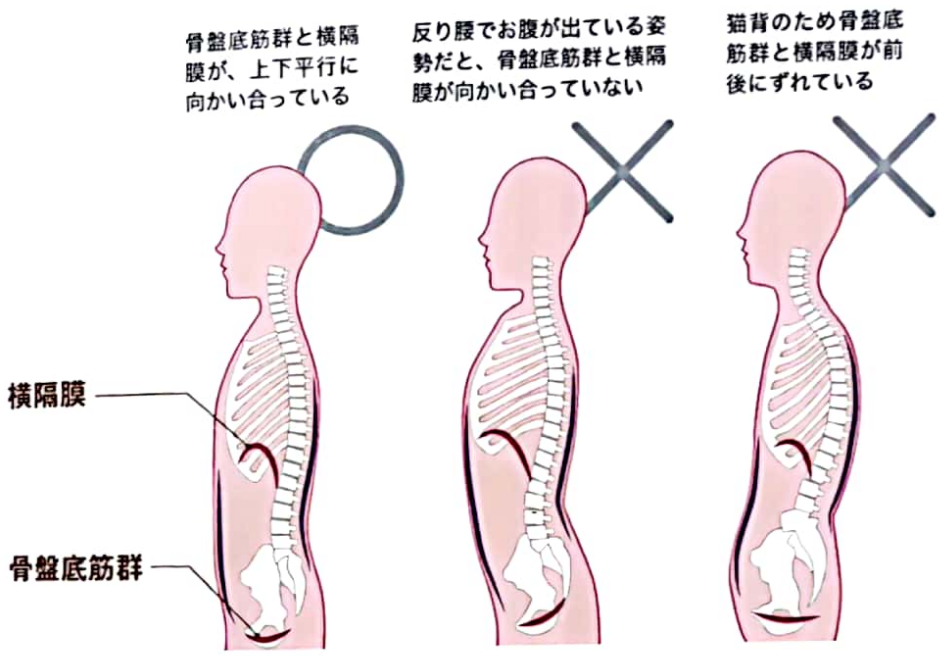
反り腰でお腹が出ている場合は、横隔膜と骨盤底筋群は向かい合うことができず、体幹は上半身と下半身からのエネルギーをつなぐことができません。

また、猫背の姿勢で骨盤自体が前に出てしまうと、横隔膜と平行ではあっても前後にズレが生じます。

では、なぜ体幹が重要なのか。一つには、体の〝軸〟として脊柱を安定させる役割があるからです。柱が安定すれば、体を回旋させたり、ほかの部分を使いやすくすることができます。

もう一つは、エネルギーの通り道としての役割。例えば座ったままボールを投げるより、振りかぶって足を使って投げるほうがパワーが出ます。これは、下半身から適切にエネルギーが伝わった結果です。

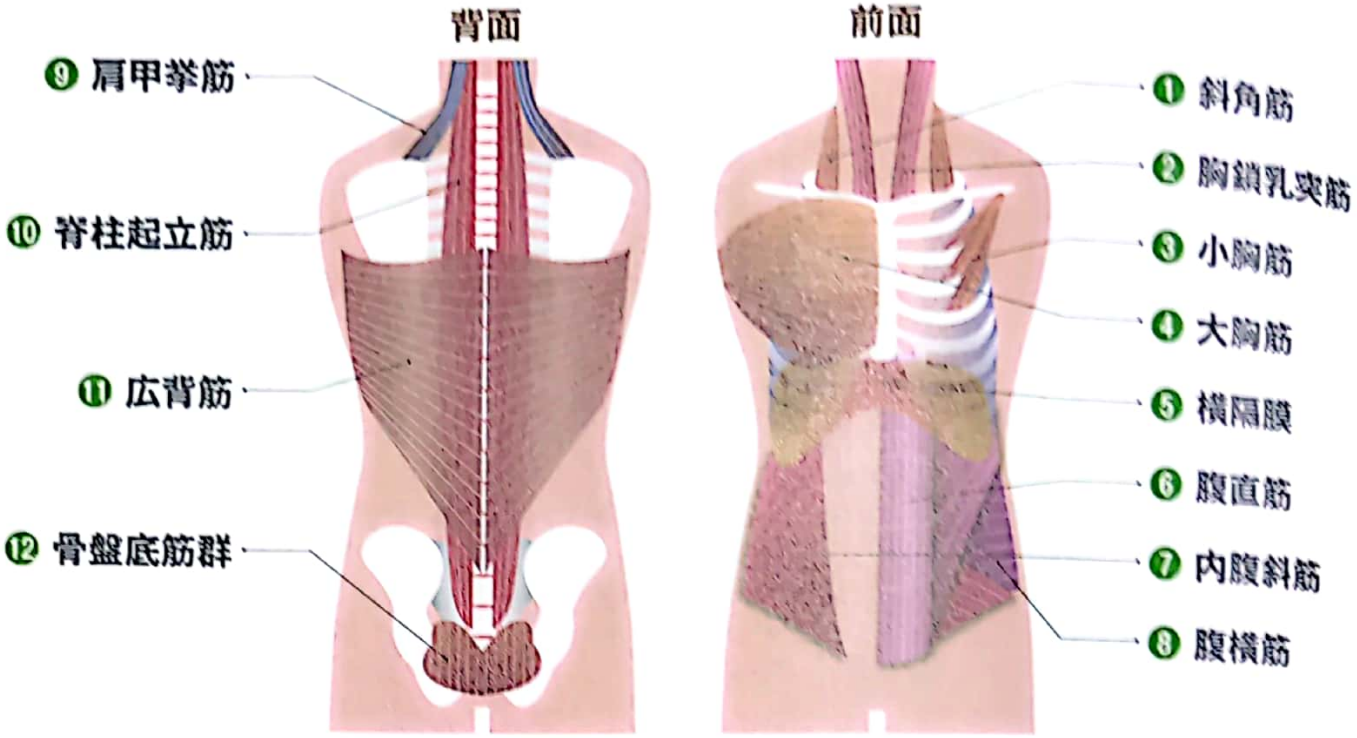
骨盤底筋群と横隔膜のバランス



※9：Bø, K. Pelvic floor muscle training is effective in treatment of female stress urinary incontinence, but how does it work?. Int Urogynecol J 15, 76–84 (2004).14. Hodges PW, Sapsford RR, Pegel LHM (2007) Postural and respiratory functions of the pelvic floor muscles. Neurourol Urodyn 26(3):362–371　※10：Talasz H, Kremser C, Kofler M, Kalchschmid E, Lechleitner M, Rudisch A. Phase-locked parallel movement of diaphragm and pelvic floor during breathing and coughing-a dynamic MRI investigation in healthy females. Int Urogynecol J. 2011 Jan;22(1):61-8. doi: 10.1007/s00192-010-1240-z. Epub 2010 Aug 31. PMID: 20809211.

CamScannerでスキャン

呼吸に使われる「呼吸筋」一覧



呼吸で体幹を使えば体の痛みも消える

呼吸をするときに使う筋肉を「呼吸筋」と呼び、上図のように多くの筋肉があります。なかでも腹横筋は、お腹の横についている体幹を構成する筋肉の一部で、重要な呼吸筋です。

そのため、呼吸ができていないということは、体幹をしっかり使えていないということにもなります。

また、体幹にゆがみがあれば、呼吸をしても穴の開いた風船のようにエネルギーが漏れ出てしまいます。

そして適切にエネルギーが伝わらないことで、各関節に負担が増え、肩や膝、腰の痛みを引き起こすこともあるでしょう。

一方、適切に呼吸をしていれば、体幹の筋肉をしっかり使うことができ、腕や足を動かすときの安定にもつながります。

体幹でも特に腹横筋と内腹斜筋が肋骨を下げることで、息を吐けるようになります。

体から空気を出すことで胸郭を広げたりしぼめたりしながら、骨盤に対してひねりながら（回旋）前に進むのが、歩行の本来の仕組みです。大きな筋肉を使うので、しっかりエネルギーを消費できます。腹直筋（一般的にいわれる腹筋）だけでは、脚や骨盤が前後にしか動けず、回旋しながら動かすことはできません。

呼吸をスムーズに行うためには、実は単純な腹筋運動はおすすめではないのです。

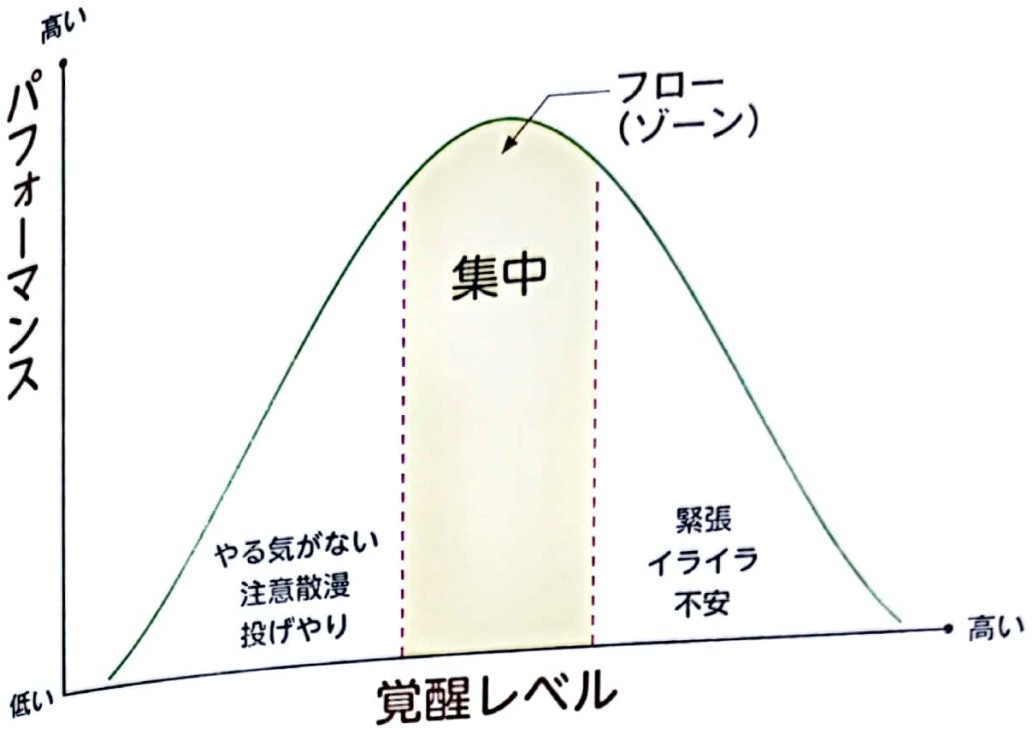
ジムなどでトレーナーが指導する体幹トレーニングも、息を吐いた状態から背中を丸めてリラックスし、適切に呼吸をしながら行えば、腹横筋と内腹斜筋をきちんと使っている感覚と負荷がわかります。

腹横筋など体幹全体を覆う筋肉が働き、横隔膜と骨盤底筋群が正しい位置関係にあるのが呼吸にも日常動作にも理想です。

呼吸によって体幹がきちんと機能し、体を効率よく使うことができれば、ケガが少なくなり、肩こりや腰痛、ひざ痛といった痛みの解消にもつながるでしょう。

CamScannerでスキャン

いざという場面で力を発揮できる
呼吸は「集中」とも関わっている



メンタルを呼吸でコントロールする

スポーツの試合の前や大事なプレゼンの前など、不安や緊張を感じる場面では交感神経が優位になり、脈が速くなって、心臓がドキドキします。

ここで気持ちを落ち着かせるためには、息をしっかり吐いて副交感神経を優位にすると、緊張がほぐれ、平常心を保ちやすくなります。

このように、緊張する場面では意識的に息を吐くことで、自律神経のバランスをとることができ、リラックスした状態をつくることができます。

一方、大事な場面での緊張は誰もが感じることであり、ダメなことではありません。

緊張するのは自分に期待をかけているからで、緊張した自分を認めて許すことも、リラックスにつながります。

反対に「どうにもやる気が起きない」というときには、息を吸う回数を多くしたり、深く吸うことで、テンションを上げることができます。

私が担当しているトップアスリートたちは、こういったスイッチの切り替えを一瞬で行える人が多く、高いパフォーマンスを発揮できています。

しかし、アスリートだけでなく、一般の方も、呼吸でオン・オフの切り替えができるのです。

遅くまで残業したり、寝る前にスマホを見ていると、交感神経が優位な状態が続き、眠れなくなったり、疲れが取れにくくなります。

ですから、夜は息を吐けるように環境設定して、副交感神経を優位にしていきましょう。

CamScannerでスキャン

究極の集中状態であるゾーンに入りやすくなる

皆さんは「ゾーンに入る」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

スポーツの試合で、ここぞという場面でミラクルなプレーが出るとき、選手は究極の集中状態にあると考えられます。この状態を「ゾーンに入る」といいます。

この究極の集中状態は、スポーツをしているときだけでなく、日常生活でも現れます。

それは、心理学ではフロー＝無我の境地と呼ばれ、いざという場面で大きな力を発揮できる状態です。

この「ゾーン」や「フロー」は呼吸と深い関係があると考えられます。

例えば、サッカーのPK戦の前や、フィギュアスケートの演技の前に、選手が大きく息を吐いている場面を見たことはないでしょうか。

これは、緊張状態をやわらげるために、無意識のうちに息を「ふーっ」と吐いていると思われます。

大事な場面を目の前にすれば、交感神経は勝手に優位になりすぎます。

吐くことで、副交感神経を優位にすると、過度な緊張を取り除いてリラックスでき、ゾーンに入りやすくなるのです。

とはいえ、ここぞという場面で呼吸を意識しすぎると、プレーに集中できません。

よくボールを投げるときは、吐いたほうがいいのか、吸ったほうがいいのか質問されることがありますが、どちらでもいいのです。

ゾーンに入るためには、いざというときに自然にスイッチが入って、勝手にプレーできる状態をつくっておくことが大切です。

ふだんから、呼吸数や呼吸の深さで、自分の体の状態をモニターし、自律神経のレベルを調整できていれば、どんな場面でも平常心を保ちやすくなり、ゾーンに入りやすくなるでしょう。

マインドフルネスと「きほんの呼吸」

マインドフルネスとは、今この瞬間に集中している心のあり方のことで、瞑想などを行ってその状態をつくりだします。マインドフルネスによって、パフォーマンス向上や創造力のアップ、ストレス軽減などの効果が期待されています。グーグルなどの世界的企業が研修に取り入れていることでも知られています。

マインドフルネス自体はとてもよいことですが、取り組んでいる方のなかには、ストレスを抱えているから本来の自分を取り戻したいという方も多く、そういう方は交感神経が優位になっていて、息をしっかり吐けていません。

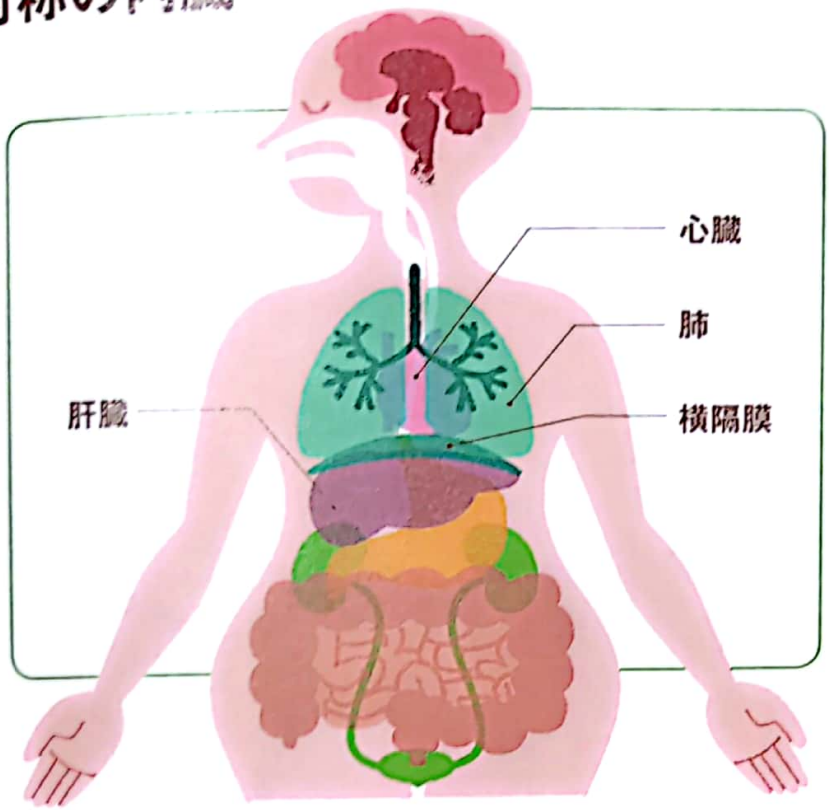
そのため、マインドフルネスに取り組む前に、「きほんの呼吸」ができていると、より望ましい結果を得られやすくなるでしょう。

CamScannerでスキャン

体の左右非対称性を意識する

呼吸で体のゆがみを修正していく

左右非対称の内臓



右のほうが呼吸しやすく人間の体は右に偏りがち

私はかつて、人間の体は左右対称であり、トレーニングするときも、左右同じ回数で行うべきだと考えていました。

しかし、アメリカのネブラスカ州にある教育研究機関「PRI㈱」の創設者であり理学療法士のロン・ハラスカ氏は次のような概念を唱えています。

「人間の体は基本的に左右非対称である。そのため、姿勢や多関節にまたがる筋連鎖に偏りが生じ、全身の運動や歩行、呼吸、休息に影響を及ぼしている」※11

つまり、トレーニングやリハビリで、左右同じように考える必要はないのです。

人間の体を外から見ると、骨格や筋肉は左右対称のように見えますが、内臓は心臓が左、肝臓は右に位置していて、横隔膜も左右で大きさや厚みに違いがあるのです。

肝臓が右下に位置していることで、横隔膜の右側は常に押し上げられています。そのため、呼吸をしやすい状態になっているといえます。

一方、横隔膜の左上には心臓が位置しており、右側に比べると横隔膜が上がりにくい状態です。

さらに横隔膜は腰椎（背骨から続く腰の骨）についていますが、右の横隔膜は腰椎3番、左は2番までと、つき方に差があります。

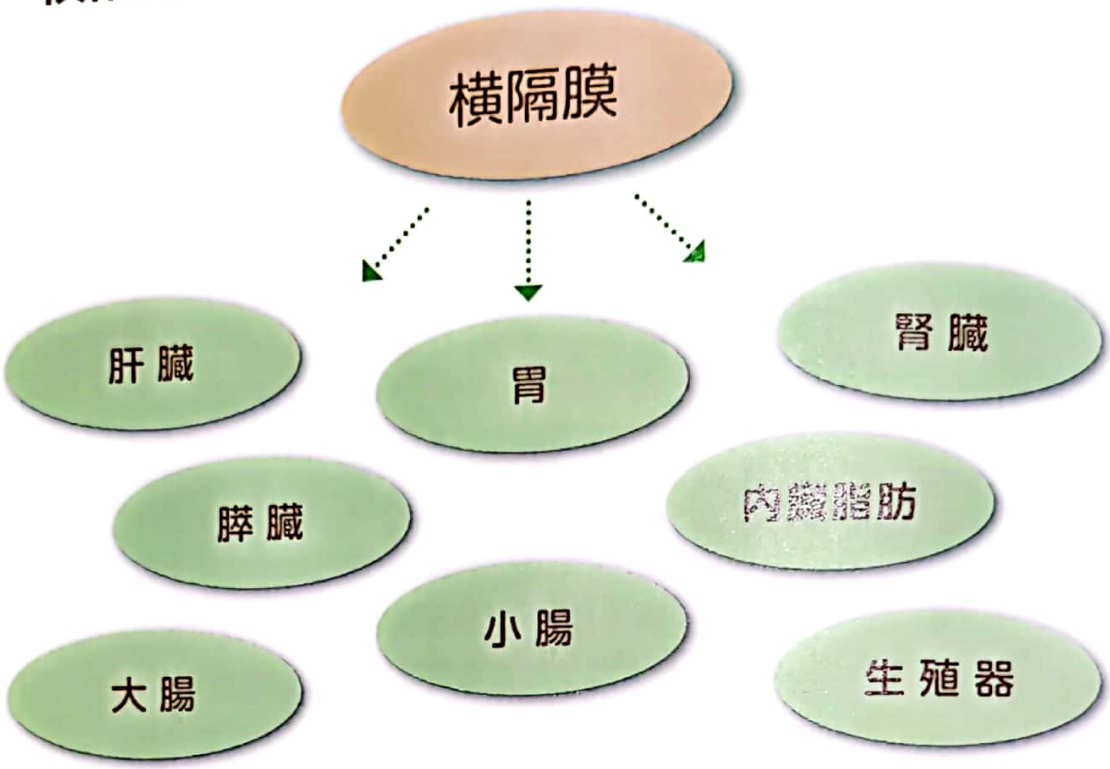
こういった構造的な左右非対称により、人は右側のほうが呼吸しやすく、安定しやすいのです。

そのため、立っているときにも、右側に重心を置く傾向があり、人間の体は自然と右側に偏りがちなのです。

※11：https://www.posturalrestoration.com/japan/PRI%EF%BB%BE の基本コンセプト
PRI® の認定資格を持った方のリストはこちらから。https://www.posturalrestoration.com/japan

CamScannerでスキャン

横隔膜が動かないと臓器を刺激できない！



あえて左側を使ってバランスをとる

このように右側に偏った状態で固定されてしまっていると、偏ったまま体を動かし続けるため、どこかでひずみが生じてきます。

肩こり、猫背、頭痛、ひざ痛、腰痛、股関節痛など、痛みが表れる原因にもなります。

自分の体が歪んでいると感じている方に伝えたいのは、人間の体は左右非対称なわけですから、歪んでいるのが普通なのです。

問題なのは偏ったままでいることですので、ぜひ呼吸をヒントに偏りから抜け出していきましょう。

しっかり息を吐けるようになると、横隔膜のポジションをコントロールできるようになり、姿勢が変わり、動作が変わってきます。

そして、左足に体重を乗せやすくなると偏りによって生じていた痛みの改善も期待できます。

呼吸は消化器官の不調にも影響している

横隔膜を動かさず、下がったままの状態で呼吸をしていると、内臓の働きにも影響します。

横隔膜の下にある肝臓、腎臓、膵臓、胃、小腸、大腸、生殖器（女性の場合）、内臓脂肪など、腹腔に収められている器官が動きにくくなるからです。

横隔膜が動いて内臓を刺激すると、血流がよくなって内臓の働きも活性化します。

しかし、横隔膜が動かないと、特に腸の蠕動運動を促すことができず、便秘がちになる可能性もあります。

実際、「きほんの呼吸」を学んでいただいた80代の女性は、「呼吸が上手になったら40年来の便秘がなくなった！」と驚いていらっしゃいました。

このように呼吸を改善することは、体にいいことずくめの影響をもたらします。

次章からの「きほんの呼吸」を取り戻して、驚くべき効果を実感してみてください。

CamScannerでスキャン

コラム

カラオケ、スポーツ観戦、お笑い……ストレス発散には息を吐くレジャーを

ストレスを解消するレジャーに、息を吐くものが多いのは、理にかなっています。

大きな声を出して息をたくさん吐くと、副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られるからです。

カラオケで歌を歌ったり、スポーツ観戦で応援したり、お笑い番組を見て笑ったり、絶叫マシーンで叫んだりすると、息を吐き出すことができ、気分がスッキリするのです。

ちなみにカラオケでもっとも息を吐く歌は、演歌です。こぶしを利かせて声を長く伸ばすので、上手に歌うには息を吐くスキルが必要になります。

日本語には「腹の底から笑う」「お腹がよじれるほど笑う」といった言葉がありますが、「ワハハ」と笑うことは、いちばん上手に肋骨が下がって、息が吐き出されて、横隔膜が上がるので、理想的な呼吸になっています。

皆さんもストレスがたまったときは、息を吐き出すレジャーを意識してみてください。今はコロナ禍で難しいですが、思う存分みんなで声を出せる日が早く来るといいですね。

CamScannerでスキャン

Part 2

「きほんの呼吸」を取り戻す

まずは自分の呼吸をチェックし、
「きほんの呼吸」ができていなかったら、
具体的な呼吸を学んでいきましょう。
風船を膨らますと、
横隔膜がしっかり動くので、
呼吸のレッスンにおすすめです。

CamScannerでスキャン

「きほんの呼吸」を行う前に

自分の呼吸の状態をチェックしよう

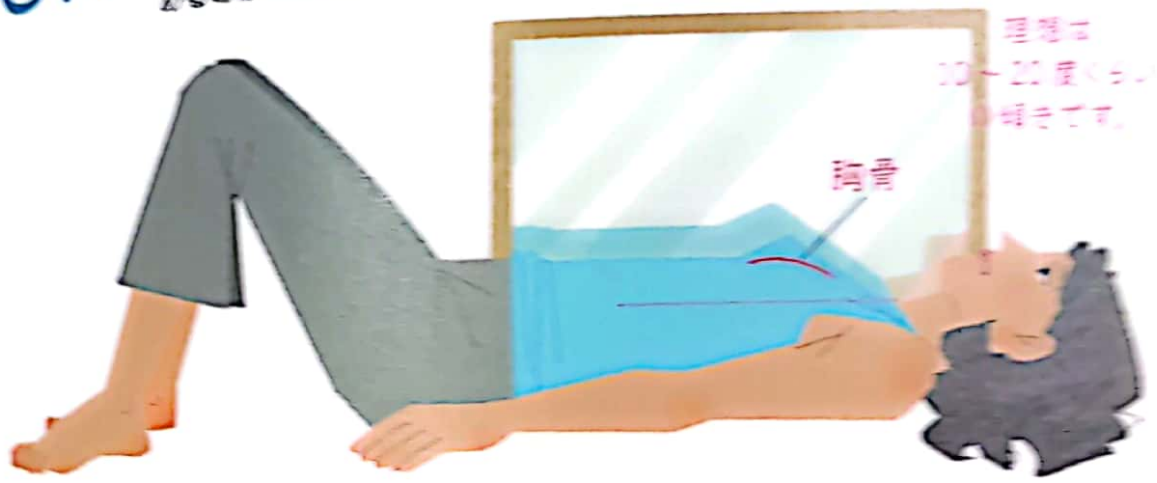
TEST 1

胸骨の角度は？

↓胸骨の動きを確かめます

OK

横に鏡を置き、あお向けになる。
床に対して、胸骨の角度がどれくらいあるのかを見る。



NG

横隔膜の状態は、肋骨や胸郭の形状によって決まる。胸骨が床に対して30度以上で固まっている人は、呼吸をするときに肋骨がうまく動いていない。

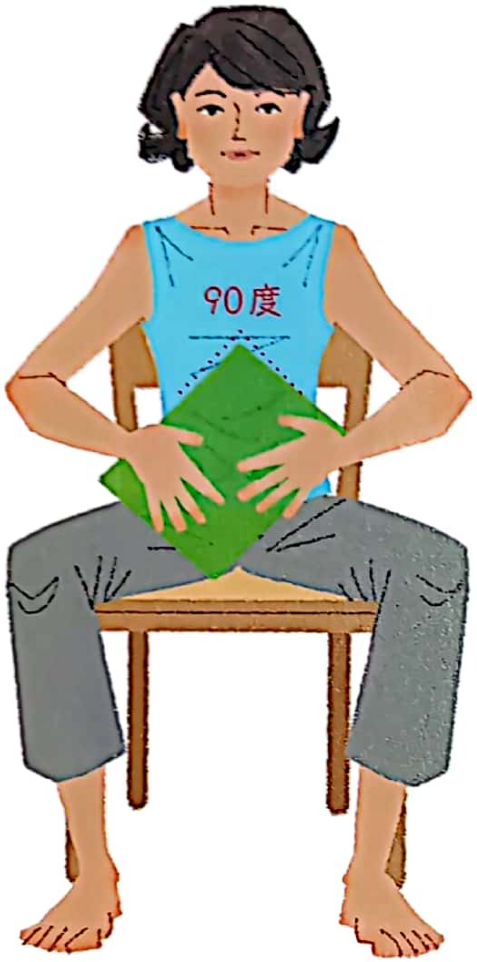
胸骨の角度が急な人は……
「きほんの呼吸」STEP ❶へ

CamScannerでスキャン

TEST ②

肋骨が開いていない？

↓肋骨が広がって固まっていないか確認します



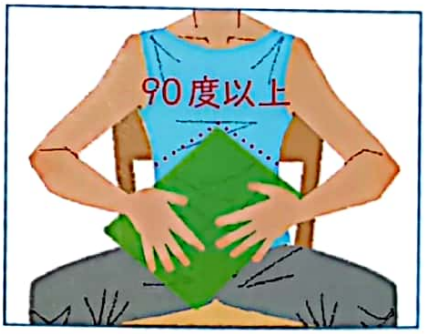
① ファイルやノートなど、四角いものを準備して椅子に座る。
② ファイルの角をみぞおちに押し当てる。

OK

理想はちょうどファイルがみぞおちに収まる状態。

NG

肋骨が90度以上開いていて、ファイルとの間に空間がある人は、肋骨が開いた状態で固まっている証拠。



肋骨が開いている人は……
「きほんの呼吸」STEP ❶へ

CamScannerでスキャン

TEST ❸

胸とお腹はシンクロしてる？

⬇呼吸とともに、胸とお腹が動くかどうかチェック

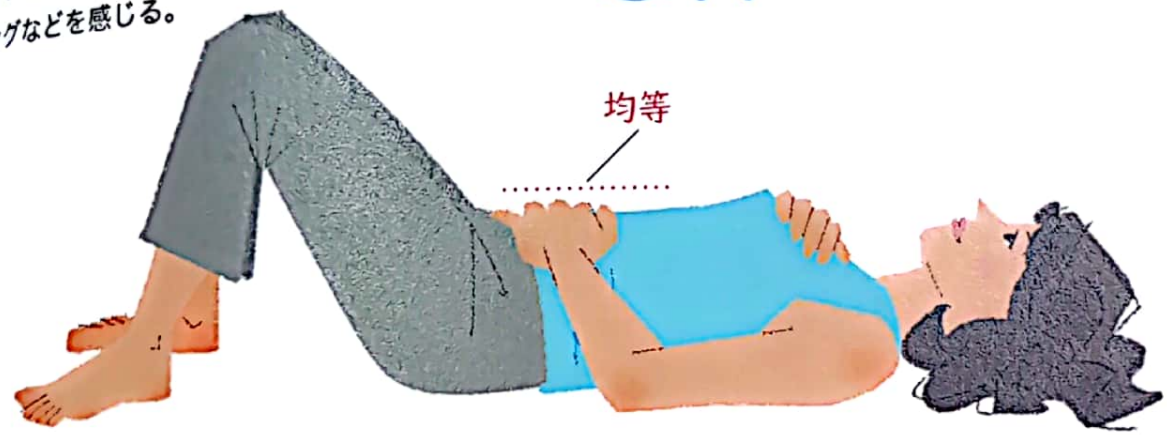
① 胸に置いた手がお腹に置いた手と比べて高低差があるか、床と比べるとどんな角度か、呼吸をする際に肋骨がどのように動いているか、手から伝わる感覚を確認する。

② 手の位置の高さ、吸ったらどれくらい膨らむのか、吐いたらどれくらいしぼむのか、お腹が呼吸と合わせてどの方向に動いているか、胸と比べてお腹が膨らむタイミングなどを感じる。

③ あお向けに寝た状態で、胸とおへその位置に手を置き、いつもの呼吸をする。

④ 女性の場合、ベルトラインより下の部分を膨らませることができない人が多いので、そこもチェック。

OK 胸とお腹が均等に膨らむ。
肋骨を上げることができている。



NG

- 息を吸うとき、お腹がへこんで胸とお腹に段差ができている
- 胸もお腹も動かない
- 胸とお腹の動きに大きな差がある

胸にもお腹にも動きがあまりない人は……
「きほんの呼吸」STEP ❶へ

胸とお腹のどちらかが動かない人は……
「きほんの呼吸」STEP ❷へ

胸もお腹も動き、肋骨を下げることができた人は……
「きほんの呼吸」STEP ❸へ

CamScannerでスキャン

「きほんの呼吸」のポイント

1 息は鼻の奥から吸って、鼻から吐く

口呼吸はNG。鼻腔（鼻の奥）を使うことで横隔膜が動きやすくなります。口から吐くことはここでは問題ありませんが、口から吸うのは避けてください。

2 息を吸う、吐く、止めるの割合は、1：3：1を目安に

吸うのが1だとしたら、吐くのに3～4倍の時間をかけ、吐き切ったら、吸ったときと同じくらいの時間、何もしない状態に。最初は苦しいかもしれませんが、まずは1：2：1から、慣れてきたら1：3：1へと吐く時間を延ばしていきましょう。

3 手のポジショニングが大事

次のページからのSTEP 1～3それぞれで、手を置く位置が変わります。この手の位置によって、自分の呼吸動作を感じたり、エクササイズがやりやすくなったりするので、位置を大切に。

4 「きほんの呼吸」はいつでも行える

寝た状態で行う方法を紹介していますが、慣れてきたら座って行ってもかまいません。朝起きたとき、パソコンに向かっていて、ふと呼吸を止めていることに気づいたとき、運動に取り組む前、疲れて帰ってきたとき、寝る前のベッドの中など、いつでもこの呼吸に戻れたら、しめたものです。

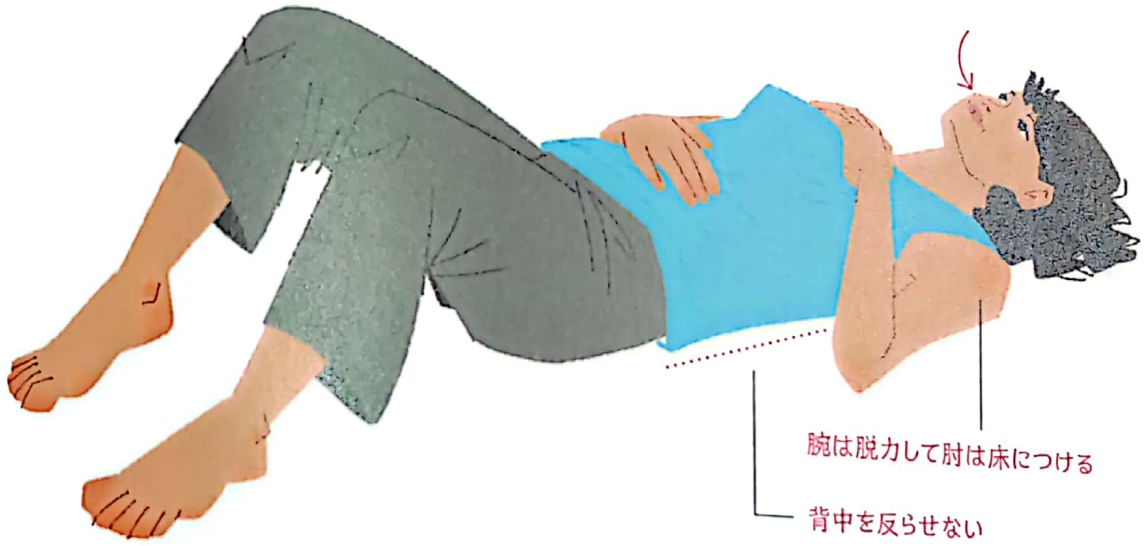
CamScannerでスキャン

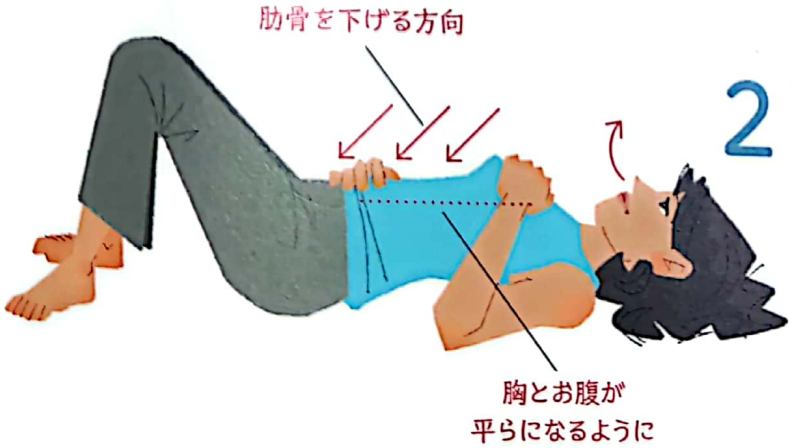
実践！「きほんの呼吸」

STEP 1 吸って、吐く

胸とお腹をシンクロさせやすくする

1 ひざを立てて寝た状態で、胸とおへその位置に手を当て、鼻の奥から軽く息を吸う。

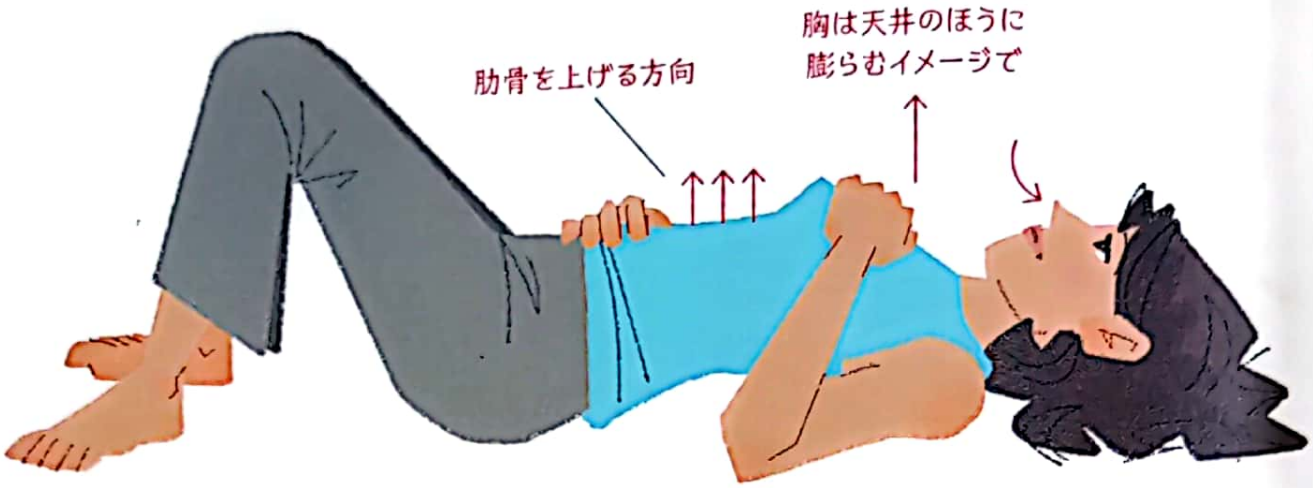




2 肋骨が上がっている状態から、胸とお腹の手が同じだけ下がるように鼻から息を吐く。

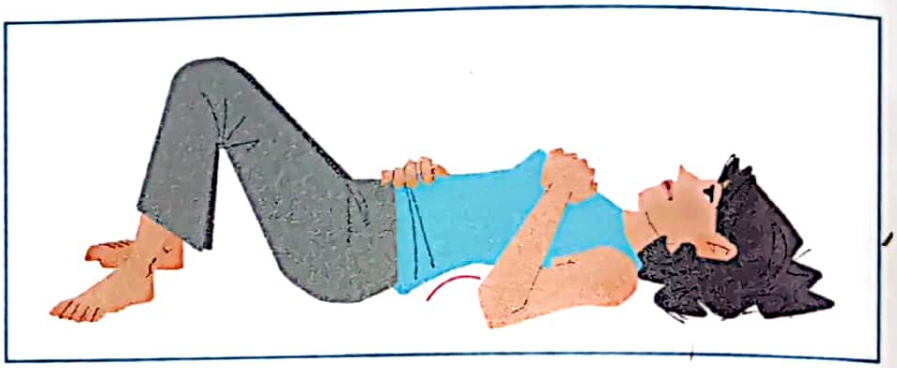
CamScannerでスキャン

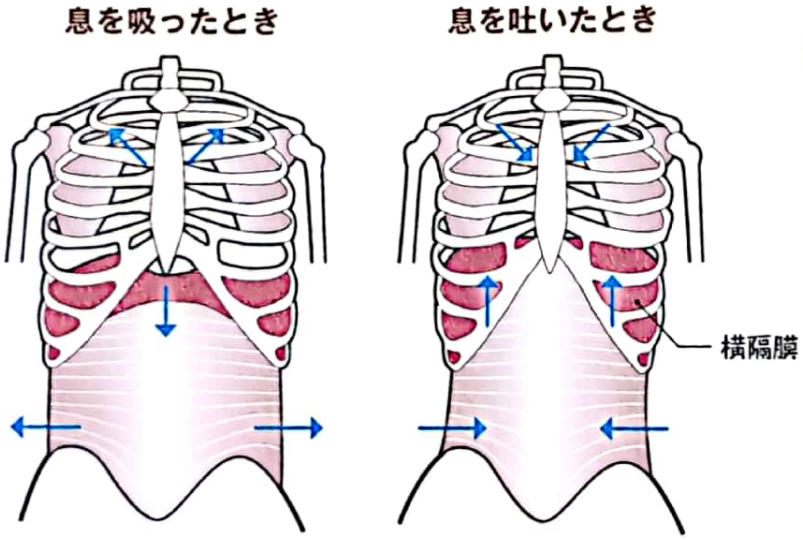
3 次に、胸とお腹に置いた手が同時に同じ高さまで上がってくるように息を吸う。今度は長めに（8～10秒程度）吐いて、3秒ほど息を止める。苦しくなってきたら、ゆっくりと優しく息を吸って。すると自然に胸とお腹が同時に膨らむ。



NG

背中が反っていないか注意。





4 1～3を繰り返す。息を吐いたときに胸郭全体がしぼんだ感じがしたり、胸骨が平らになってきたら、ちゃんと腹横筋と内腹斜筋（P21参照）を使って吐けている証拠。これを意識すると、吸うときに胸とお腹が同時に膨らみ、吐くときは同時にしぼむようになる。

CamScannerでスキャン

STEP 2

肋骨を下げる

横隔膜をリラックスさせる

1 ひざを立てた状態で、両手は肋骨に当てる。最初は、胸とお腹に段差があってどちらかが低い位置にある状態かもしれません。触ってみて確認します。

肋骨と横隔膜の関係は？

息を吸ったり吐いたりしても横隔膜が動いているかどうか、なんとなくしかわかりませんよね？ それもそのはず、横隔膜には受容体と呼ばれるセンサーの数が少なく、そもそもわかりにくくなっているのです。ですから、一日２万回も吸ったり吐いたりしている中、いちいち動いていることに気づかないわけです。※12

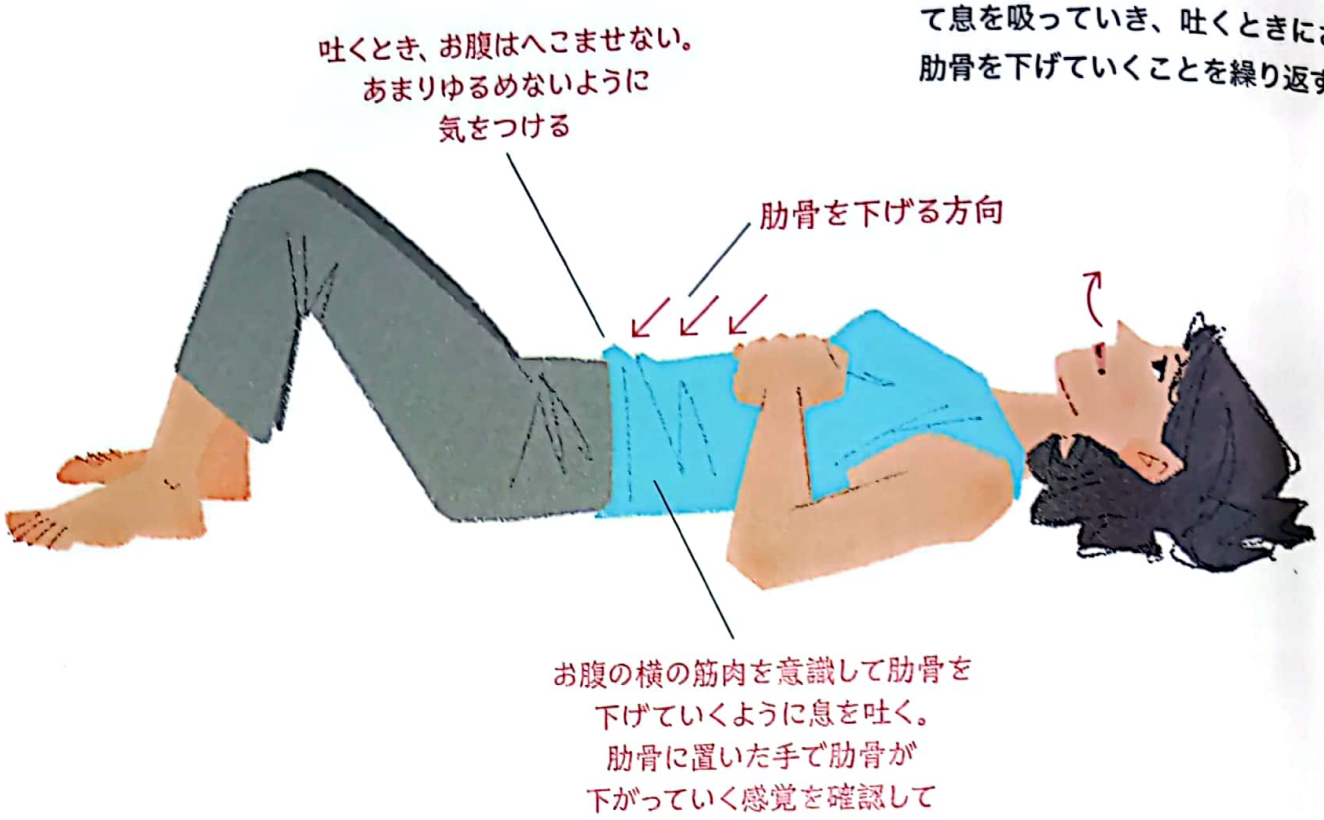
ですが、横隔膜の形は胸郭や肋骨の全体的な形に影響を受けています。※13

横隔膜の形はドーム状が理想的ですが、そのためには胸郭をしぼませて肋骨がボコッと出ていないようにする必要があります。「きほんの呼吸」で肋骨を下げるのはそのためです。

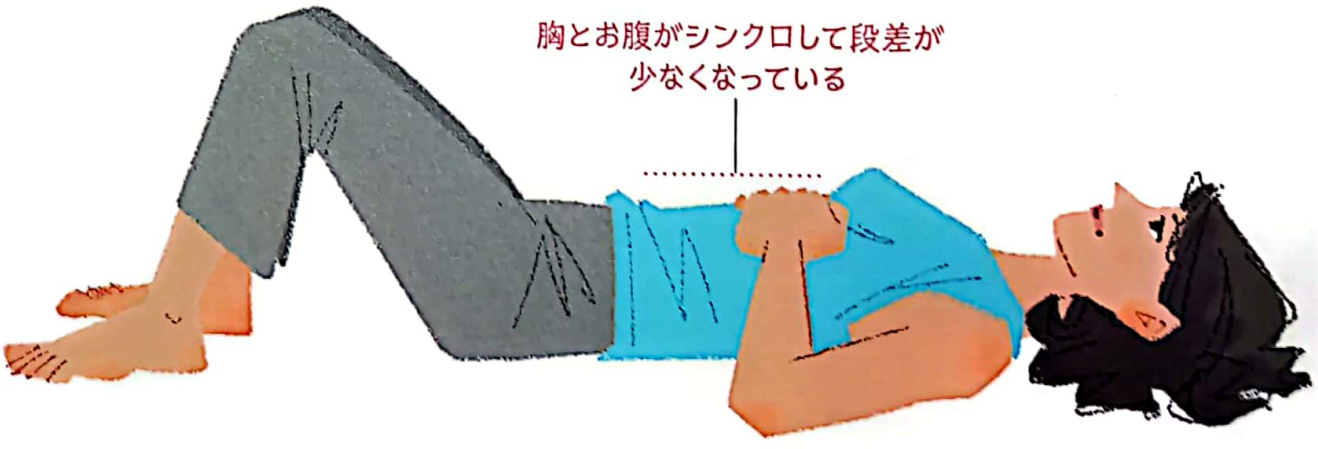
※12：Roussos C：The Intercostals and Diaphragm Myelinated Afferents. The Thorax – Part A：Physiology, 2nd ed, CRC Press, Boca Raton, 916, 1995
※13：Roussos C：Mechanical Aspects of Loaded Breathing. The Thorax – Part A：Physiology, 2nd ed, CRC Press, Boca Raton, 955, 1995.

CamScannerでスキャン

2 STEP 1と同様に、まず1回吸って、長めに（8～10秒程度）息を吐く。できれば、下げた肋骨はそのままにして息を吸っていき、吐くときにさらに肋骨を下げていくことを繰り返す。



3 2の呼吸を10回ほど繰り返す。肋骨が下がり、胸とお腹の境目がわからなくなる“ずん胴”の状態になるのが理想。これが本当に胸とお腹がシンクロした状態。



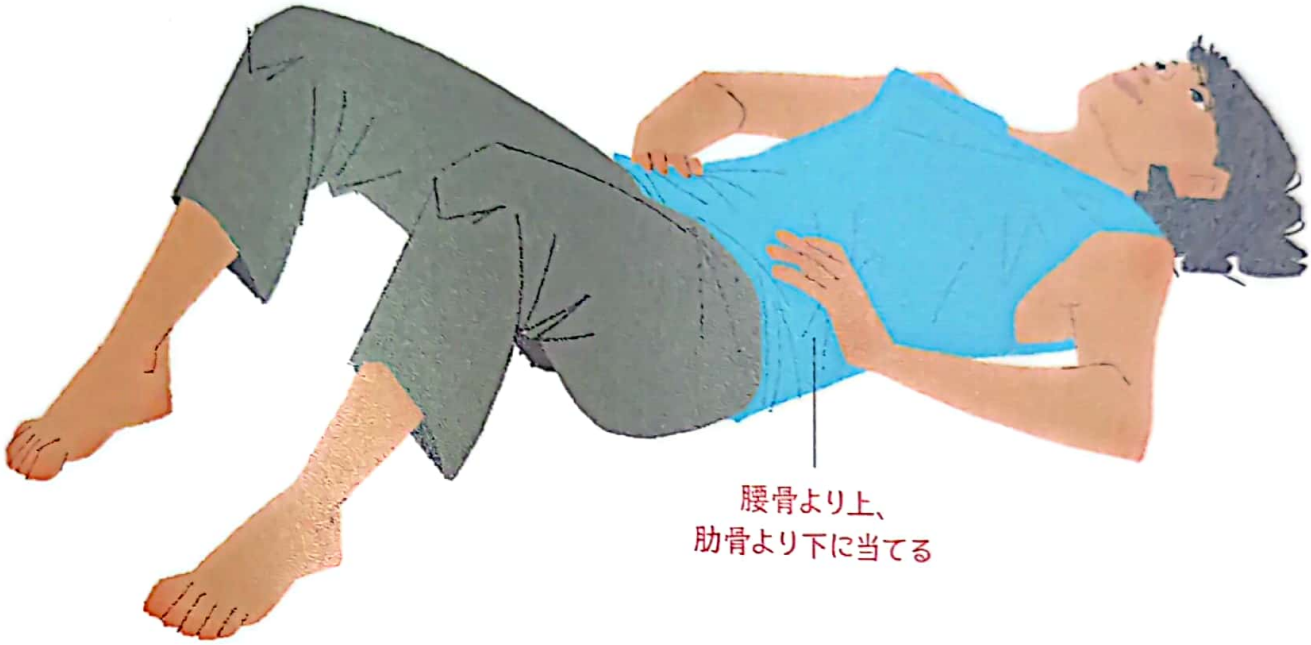
CamScannerでスキャン

STEP 3

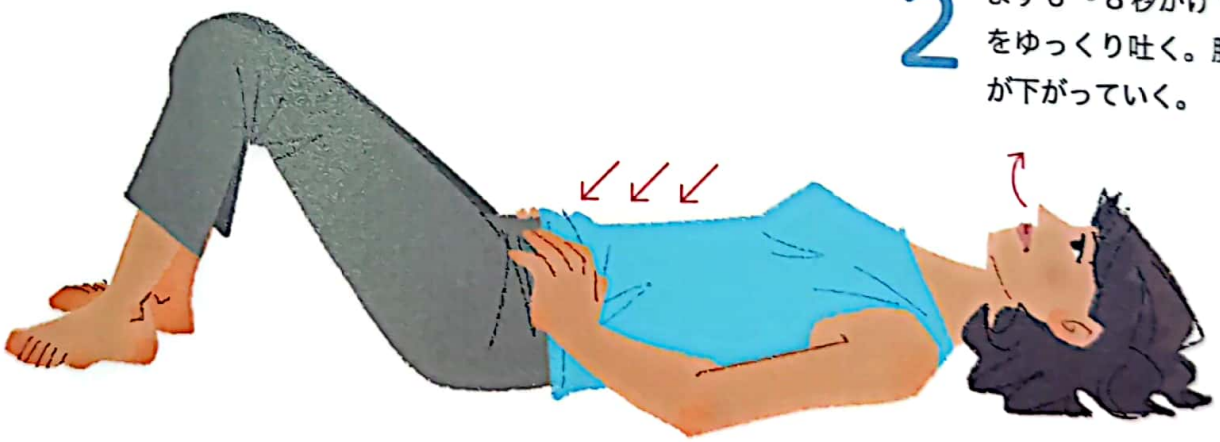
お腹を膨らませる

横隔膜を収縮させる

1 STEP 2の呼吸を繰り返し、ずん胴の状態になるまで続けた状態から両手をウエストに当てる。



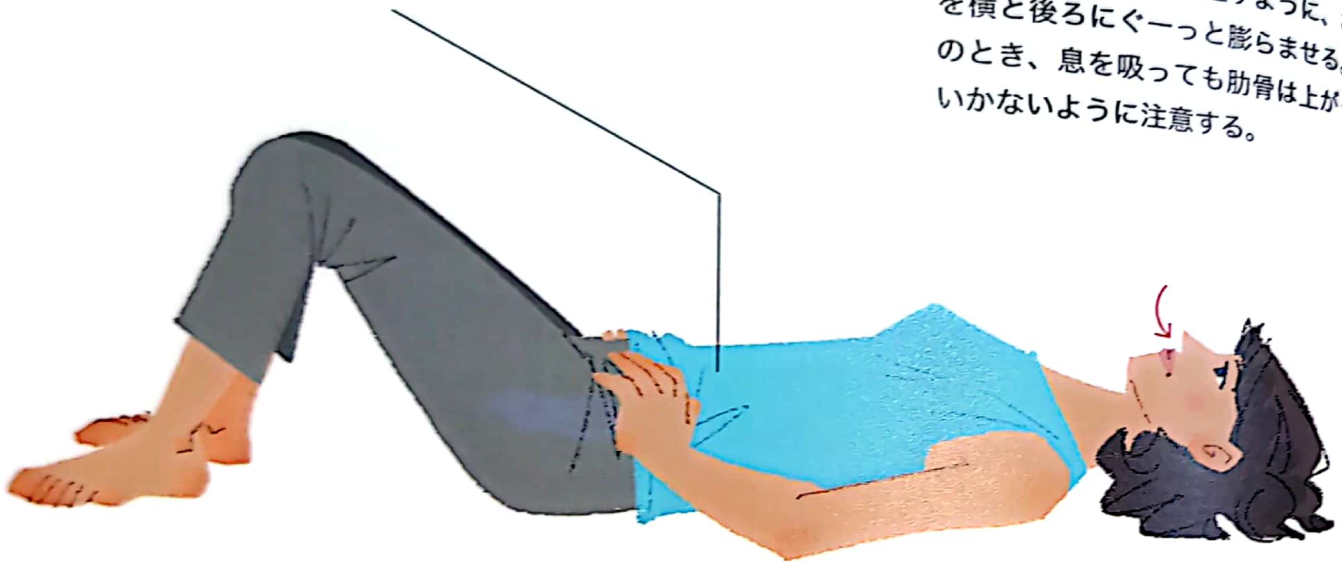
2 まず6～8秒かけて息をゆっくり吐く。肋骨が下がっていく。



CamScannerでスキャン

お腹は前だけでなく脇腹も背中側も
360度膨らませるイメージ。
下側の親指が押し返されている感じがしたら、
ちゃんと空気が入っている証拠

3 息を吐き切ったら、下げた肋骨はそのまま維持しながら、鼻から息を吸って、腰に当てた手を押し返すように、お腹を横と後ろにぐーっと膨らませる。このとき、息を吸っても肋骨は上がっていかないように注意する。



4 また8～10秒ほどかけて息を吐いていく。2～4の呼吸を10回ほど繰り返す。

手を脇腹の下に置き、息を吸うとき、
手の当たりの脇腹から背中にかけて、
膨らませるように意識して、
膨らませる位置を確認する

CamScannerでスキャン

STEP 4

風船を膨らませる

負荷をかけて、横隔膜の力を引き出す

※風船を使うと、息をしっかり吐くとはどういうことか、自分の体で理解しやすくなります。

唇をすぼませ、
頬を膨らませずに空気を
風船に送り込むと、
強い力で風船を
膨らませることができる

2

ゆっくり長く息を吐き、風船を膨らませる。肋骨が自然に下がっていくのを右手で感じる。

1

イスに腰掛け、左手で風船を持ってくわえる。右手は肋骨の上に置く。

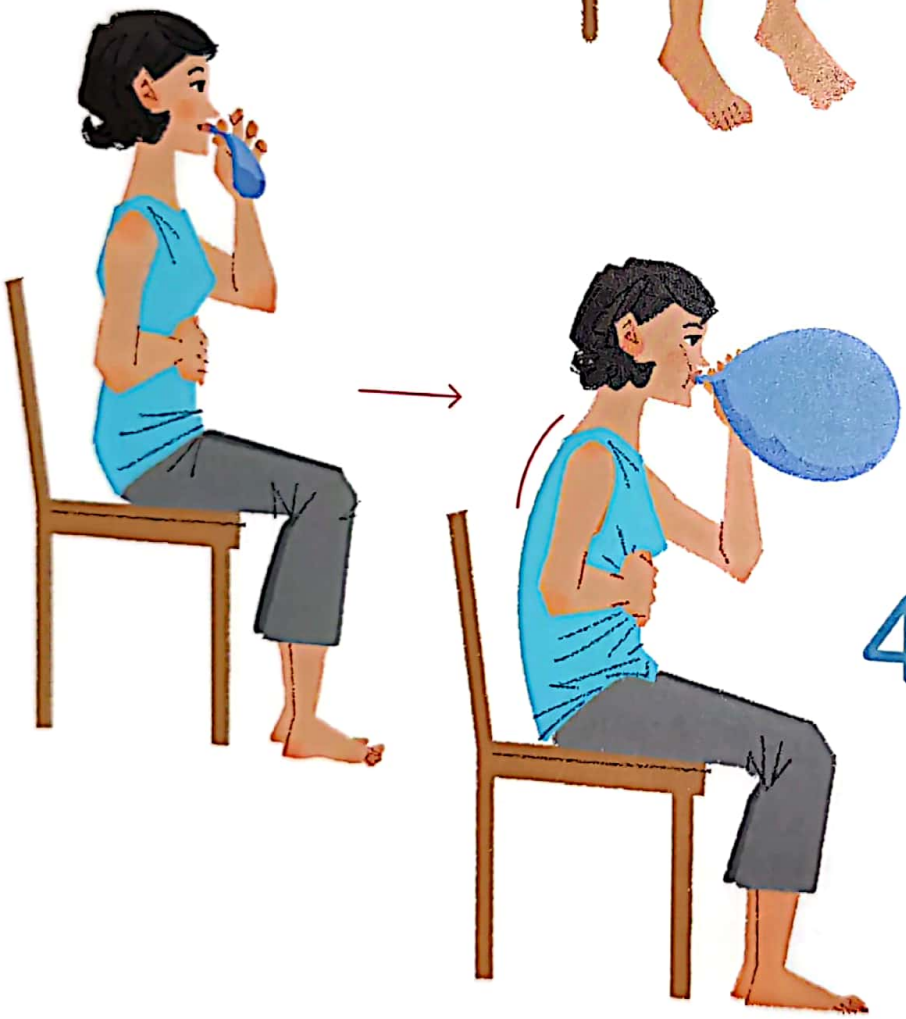
NG

- 息を吸うときに上半身を反らせている
- 息を吸うときに指で風船の口元をつまんだり、唇で風船を閉じたりしている
- 首に力が入っている
- 息を吐くときに下を向いている

CamScannerでスキャン

鼻から息を吸うときは
舌全体を上顎につけておかないと、
風船に入れた空気が逆流してしまうことに。
ふだん呼吸する際も舌は
口蓋に密着しているのが理想

3 息を吐き切ったら３秒ほど静止して、鼻から息を吸う。吸うときに体が伸び上がったり、肩を上げたりしないように注意する。



4 鼻から吸った息をまた吐いて、風船を膨らませる。1～4を4～５回繰り返す。しっかりと肋骨が下がってくると背中が丸まった猫背のような状態になるが、息を吸えば背中に空気が入る状態になっているということなので、これでOK。

CamScannerでスキャン

Check!

分厚いゴム風船のほうが吐く力が必要

ゴム風船は分厚いものと薄いものがあり、薄いゴム風船のほうが膨らませやすいです。薄いゴム風船に慣れてきたら、分厚いゴム風船にチャレンジしてみましょう。100円ショップで売られているものは比較的分厚いです。

Check!

どうしても風船が膨らまない人はストローを使って

風船をうまく膨らませることができない場合は、まずはストローを使ってしっかり息を吐けるようになりましょう。ストローをくわえ、口をすぼめてゆっくりと息を吐きます。その後、ストローをくわえたまま、鼻から息を吸い込みます。この際、舌が上あごにしっかりとついていることを確認してください。
ストローを若干指でつまんで息を吐くと抵抗がかかり、しっかり息を吐けるようになります。

CamScannerでスキャン

Check!

「きほんの呼吸」の前後で呼吸数の変化をチェックしよう

「きほんの呼吸」ををマスターすれば、自然と呼吸の回数は減っていきます。
つまり、息が吐き切れていて、それに慣れているということ。
毎日同じ時間にチェックしてみると、
呼吸の数の変化とともに体調や気持ちの変化を実感できるでしょう。

① 「きほんの呼吸」をする前の
1分間の呼吸回数　　回

② 「きほんの呼吸」を行った後の
1分間の呼吸回数　　回

成人の呼吸回数の目安　12～18回／分
➡自然と呼吸数が減っていくと3～5回／分くらいになります

＊吐く時間を長くし、なるべく自然な呼吸を目指して、吸うと吐くのワンセットで1回としてカウントしてみてください。

CamScannerでスキャン

コラム

あなたの呼吸の常識、まちがってるかも……!?

「きほんの呼吸」を妨げる、次のような行為に注意しましょう。

深呼吸は体によくない場合もある！

深い呼吸をすることはOKですが、多くの人は、「大きく吸って、小さく吐く」という状態になっています。大きく吸って、大きく吐ける人は問題ないのですが、大きく吐けない人が深呼吸をすると、吸いすぎになってしまいます。そのため、吸いすぎの人がたくさん息を吸う深呼吸をするのは、かえって逆効果かもしれません。息を吸う前にまず息を吐くことから始め、吐き切った後、3～6秒ほど息を止めてから息を吸うと、吸いすぎを防止できるようになります。

お腹はへこませなくていい！

お腹をへこませたまま行う「ドローイン」というエクササイズがありますが、呼吸と一緒に行われることが多いです。しかし、お腹だけをへこませてしまうと肋骨を下げることができず横隔膜が動きづらくなります。呼吸と一緒にドローインを行うのであれば、胸郭から空気を抜くこと＝肋骨を下げることを忘れずに。

割れた腹筋は呼吸を妨害する！

筋トレでお腹の真ん中に線をつける「割れた腹筋」がカッコいいとされ、腹筋に励む人も多いでしょう。しかし、このお腹は腹直筋が固まっている状態かもしれません。腹直筋が固まると、肋骨が下がらなくなり、横隔膜が上がらず、息が吐きづらい状態に陥ります。息を吐きやすくするためには、腹直筋だけでなく腹横筋や内腹斜筋を鍛えると、呼吸しやすく見た目もいいお腹になるでしょう。

CamScannerでスキャン

Part 3

呼吸がラクになるセルフマッサージ&ストレッチとエクササイズ

「きほんの呼吸」をスムーズにするため、
呼吸を邪魔している筋肉をゆるめる
セルフマッサージ&ストレッチを行うのもおすすめです。
また、動いているときに自然な呼吸が
できるようになるエクササイズもご紹介します。

CamScannerでスキャン

どんなシチュエーションでもパフォーマンスを発揮

呼吸と動きをつなげよう

運動をするときの呼吸の感覚をつかむ

「きほんの呼吸」をスムーズに行うために、呼吸で固まってしまいがちな筋肉をほぐし、呼吸の邪魔をしないようにすることがおすすめです。

今回ご紹介するセルフマッサージ&ストレッチは、ゆるませたいところがほぐれていくような感覚を味わいながら、ゆったりと行ってください。息を吐くときに筋肉はゆるむので、呼吸を忘れないようにしましょう。

また、呼吸と動きをつなげるエクササイズは、「きほんの呼吸」に少しずつさまざまな動作を加えています。このエクササイズで、呼吸と動きの感覚がつかめると、ゴルフやランニング、ダンスなど、いろいろな運動で呼吸がしやすくなるでしょう。

CamScannerでスキャン

セルフマッサージ&ストレッチとエクササイズ Q&A

Q いつ行えばいい？

ご自身が必要だと思ったときでOKです。ちょっといつもより体が固まっているな、呼吸がうまくできていないな、と思ったときにトライしてみてください。運動する前や、お風呂に入っているときもいいでしょう。

Q 「きほんの呼吸」をマスターしてから行うべきですか？

どなたでもやってもらってOKです。ただ、動きながら呼吸の感覚がわからなくなった場合は、いつでも「きほんの呼吸」STEP 1～3に戻ってください。STEP 3までできていると、使うべき筋肉を感じやすく、きちんと使えるのでわかりやすいと思います。

Q すべての動きをまんべんなく行うべきですか？

自分の好きな動きを見つけるといいでしょう。次にいちばんキツイ（嫌いではない）と感じるものを見つけることも大事です。あまり時間がない場合は、好きな動きを2つ、しんどいけど嫌いじゃない動きを1～2つピックアップして行いましょう。

CamScannerでスキャン

呼吸を邪魔する筋肉をゆるめるセルフマッサージ&ストレッチ

お腹

お腹にある腹直筋は姿勢を安定させてくれますが、
ここを鍛えすぎると胸郭を回旋しにくくなり、呼吸を妨げます。
みぞおちあたりの骨を触ると痛い人は、
そこに付着している腹直筋が固まっている証拠。
座っているとお腹の緊張がとれない人は横になって行いましょう。

腹直筋

1 イスに座ってみぞおちのあたりを優しくマッサージ。グリグリと強く押さず、お腹の力を抜いて行う。

2 腹直筋のまん中は、おへその横からアプローチ。左手の指の腹で右側の筋を触り、右手は左手の指にかぶせるように。奥に押しすぎると内臓があるため、表面の腹直筋をとらえる。反対側も同様に行う。

CamScannerでスキャン

鎖骨

いかり肩で、鎖骨周辺の筋肉、胸や首の筋肉で呼吸をしている人は、
固まっていることが多い。鎖骨の下には鎖骨下筋、
鎖骨の後ろには肋骨の１番や２番とつながっている斜角筋があります。
それらを動かしやすくするために、
鎖骨を上下前後に動かしましょう。

斜角筋／鎖骨下筋

1 左手の人さし指と中指を使って、右側の鎖骨の上下をまんべんなくマッサージ。強すぎず優しい圧で行う。

2 特にこっているところは、指で押さえたまま肩を上下に動かす。反対側も同様に行う。

CamScannerでスキャン

背中

背中を広範囲に覆っている広背筋。
反り腰やはと胸など、背中を使って呼吸をしている人は固まりがち。
呼吸と一緒にストレッチをしながら広背筋をゆるめ、
横隔膜を使った深い呼吸へと近づけましょう。

広背筋

1 壁の端やドア枠を片手で握り、出した手と同じほうの足を後ろに引いて、背中を丸める。出した手の逆側に体幹を傾ける。背中の伸びを感じたら、4～5回「きほんの呼吸」。反対側も同様に行う。

壁やドアの代わりに、
誰かに手を握ってもらって
行ってもOK

PRI® スタンディング・ラティシマス・ストレッチ ※14

※14：Technique modified and used with permission from the Postural Restoration Institute®. Copyright © 2021, www.posturalrestoration.com/japan

CamScannerでスキャン

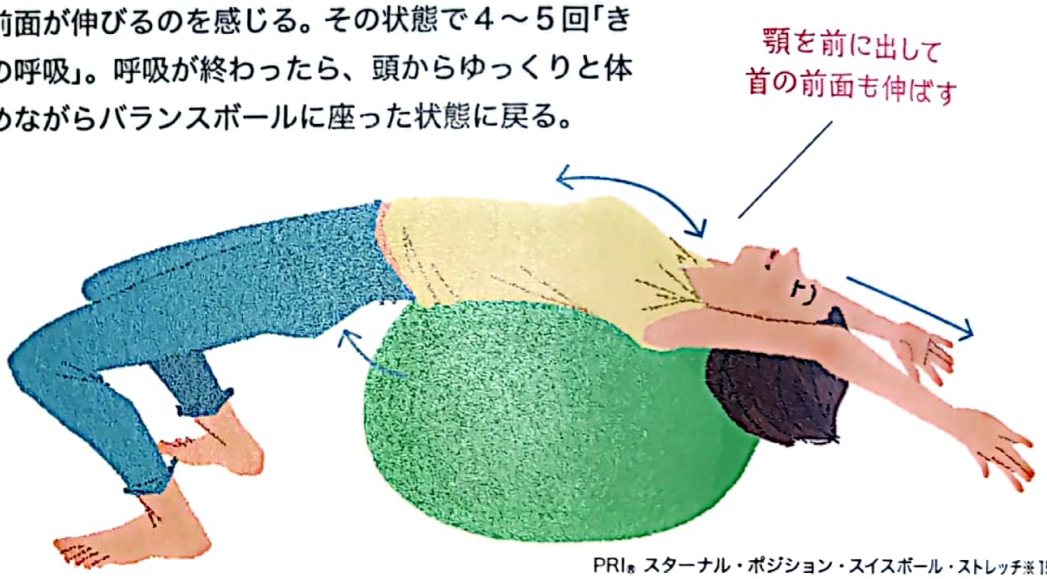
胸

胸の筋肉である大胸筋と小胸筋をゆるめます。デスクワークが多い人、肩や首で呼吸している人は固まりやすい部分です。
ふだんの呼吸ではあまり使いませんが、ここがこり固まっていると、運動の際に力を十分に発揮できません。

大胸筋／小胸筋

1 バランスボールを利用して

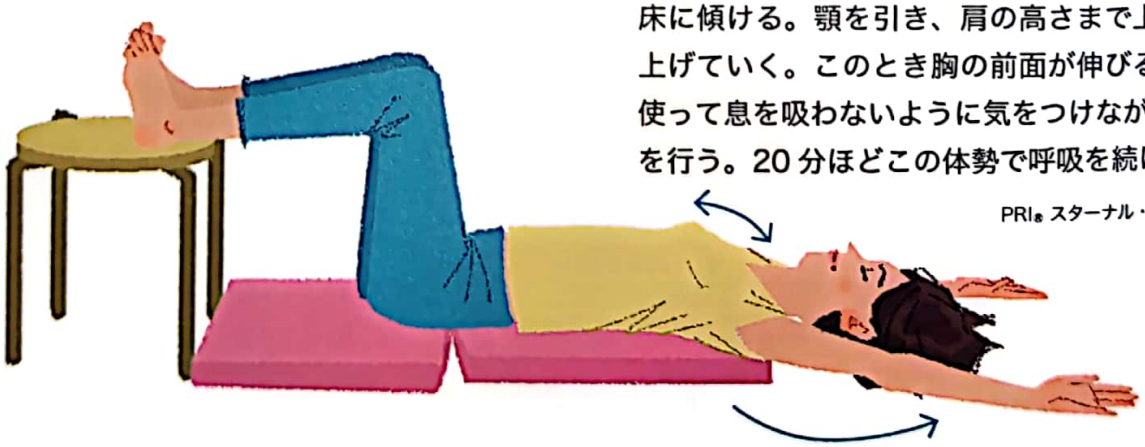
バランスボールに座り、両足を肩幅に開いてひざを90度に曲げる。足を前に進めて上体をボールに預け、肩がボールを感じるまで移動したら、お尻を使って骨盤を持ち上げる。床に向かって斜め下方向にバンザイし、胸の前面が伸びるのを感じる。その状態で4～5回「きほんの呼吸」。呼吸が終わったら、頭からゆっくりと体を丸めながらバランスボールに座った状態に戻る。



PRI® スターナル・ポジション・スイスボール・ストレッチ※15

マットとイスを利用して 2

座布団など厚めのマットとイスを用意。肩がマットの端にくるように寝転がり、足はイスにのせる。頭と首は自然に床に傾ける。顎を引き、肩の高さまで上げた腕を、さらに上げていく。このとき胸の前面が伸びるのを感じる。首を使って息を吸わないように気をつけながら、「きほんの呼吸」を行う。20分ほどこの体勢で呼吸を続ける。



PRI® スターナル・ポジション・ストレッチ※16

※15&16：Technique modified and used with permission from the Postural Restoration Institute®. Copyright © 2021, www.posturalrestoration.com/japan

CamScannerでスキャン

呼吸と動きをつなげるエクササイズ

足上げ

肋骨を下げて、お腹を膨らませたまま動く

赤ちゃんが生後３か月くらいになるととれるポジションで、
あらゆる動きのベースとなります。ポイントは、
最初に一度息を吐き切り、肋骨が下がったまま行うこと。
背骨が床から離れないように呼吸を続けます。

2〜3セット

1 あお向けに寝転がり、息を吐き切って肋骨を下げる。そこから、鼻から息を吸ってお腹を膨らませたまま両手両足を上げる。このとき、吸いっぱなしではなく適度に「きほんの呼吸」を行う。

CamScannerでスキャン

2

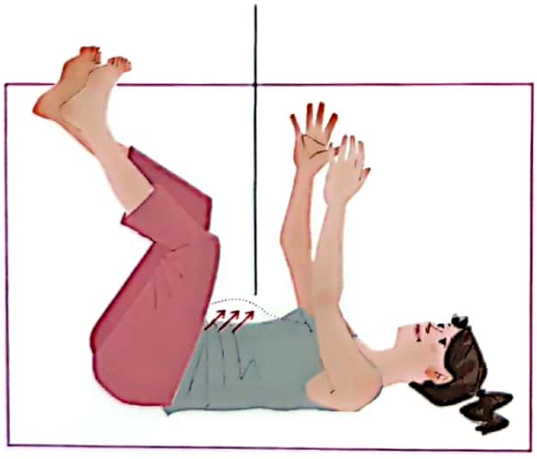
手足を前後に動かす。お腹を膨らませたまま左右交互に10回。腕と足を動かしても背骨は床から浮かないように注意。

3

両手両足を上げたまま、体を中心にして左右交互に5回ずつ体を横に転がす。ただし、ひざや腕が地面につかない程度まで転がり、正面に戻る。

NG

息を吸ってお腹を膨らませるとき、肋骨が上がってお腹の前だけが膨らんでいる



CamScannerでスキャン

四つん這い

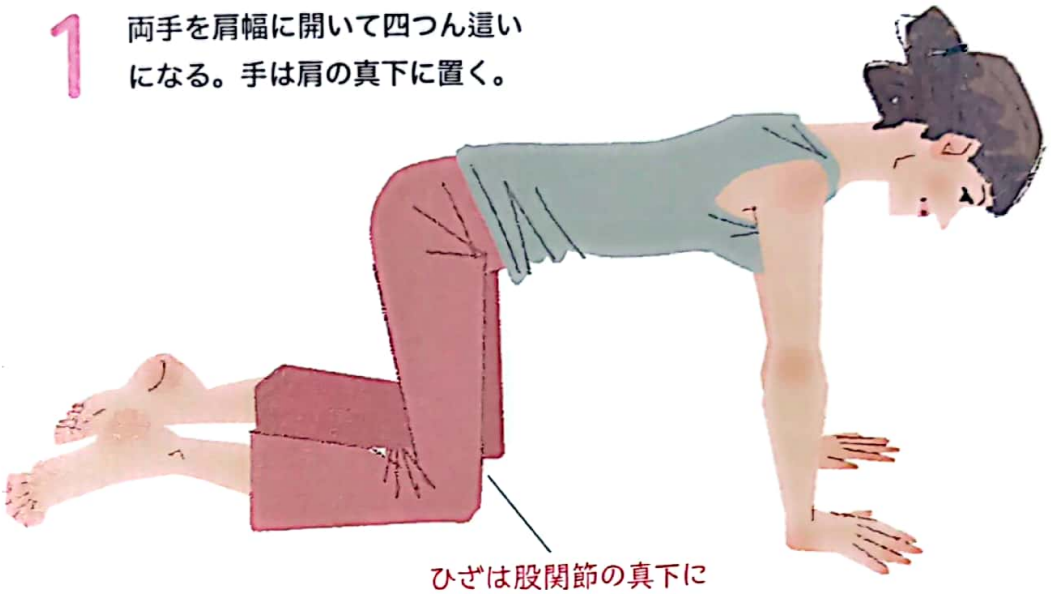
肋骨を下げ、背中側に空気を入れる

背中側に空気を入れられる＝肋骨を下げられるということ。肋骨が下がると胸郭を広げたりしぼめたりできるようになり、胸椎を回せる（回旋できる）ようになるため、歩行や走行で重要な腕の振りもスムーズに。回旋動作のある野球、ゴルフ、ボウリング、投てき種目などには特に重要な動きです。

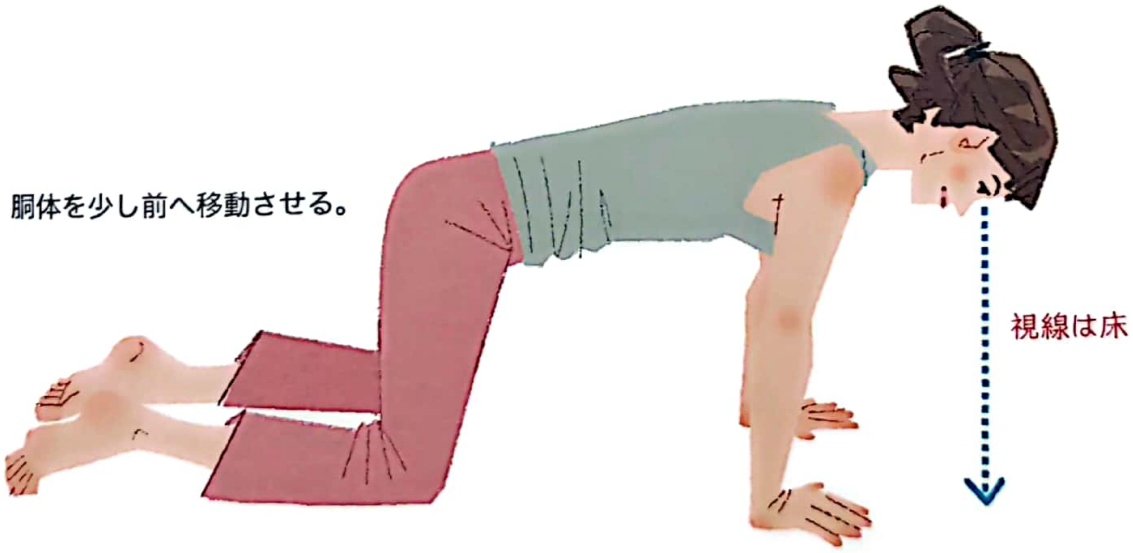
PRI® モディファイド・オールフォー・ベリー・リフト ※17

左右
2〜3セット

1 両手を肩幅に開いて四つん這いになる。手は肩の真下に置く。



2 胴体を少し前へ移動させる。

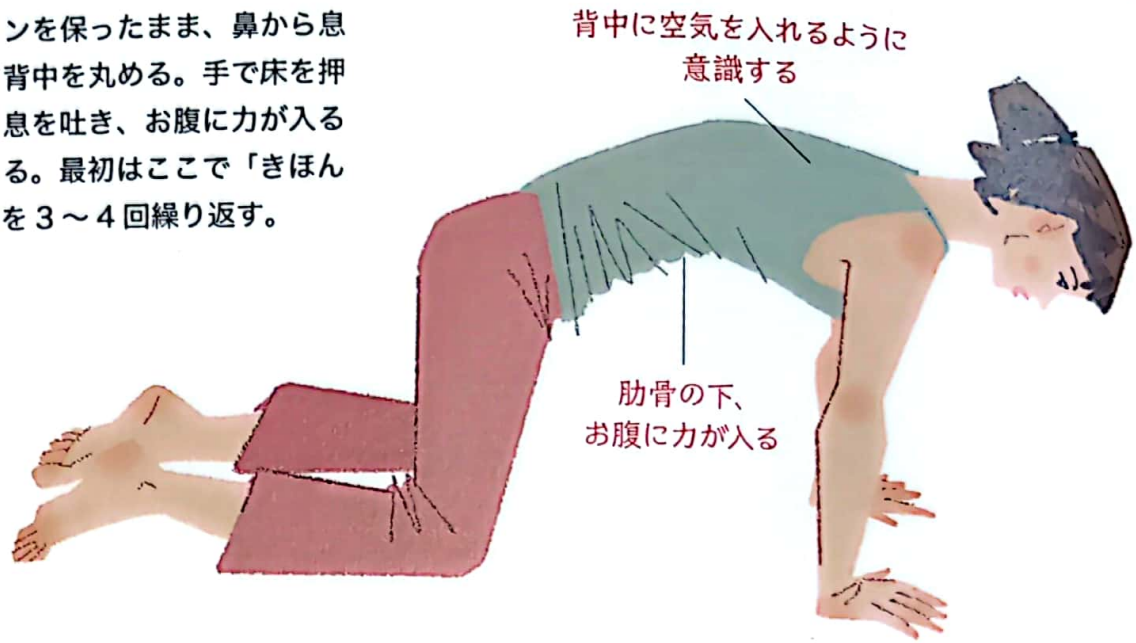


※17：Technique modified and used with permission from the Postural Restoration Institute®. Copyright © 2021, www.posturalrestoration.com/japan

CamScannerでスキャン

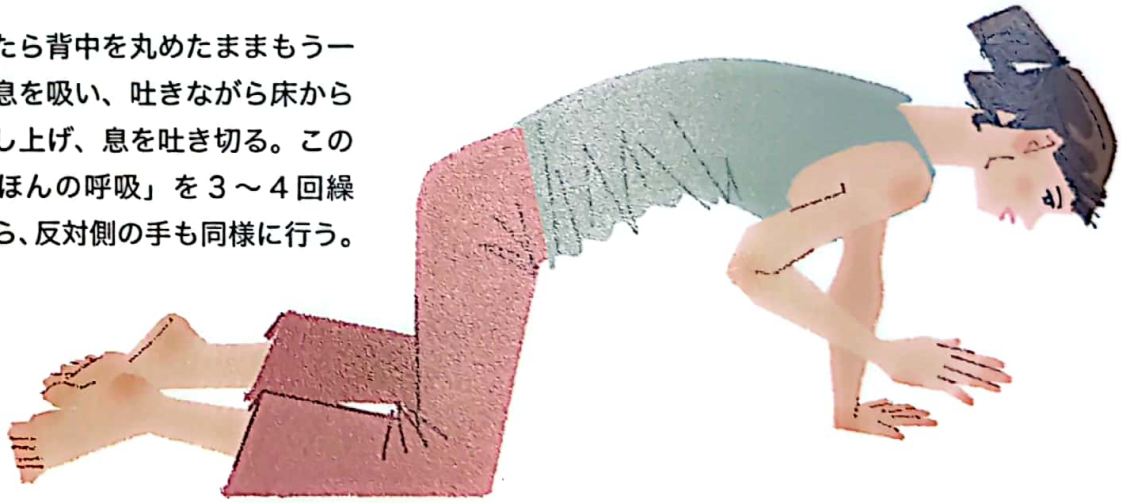
3

手のラインを保ったまま、鼻から息を吸って背中を丸める。手で床を押しながら息を吐き、お腹に力が入るのを感じる。最初はここで「きほんの呼吸」を３～４回繰り返す。



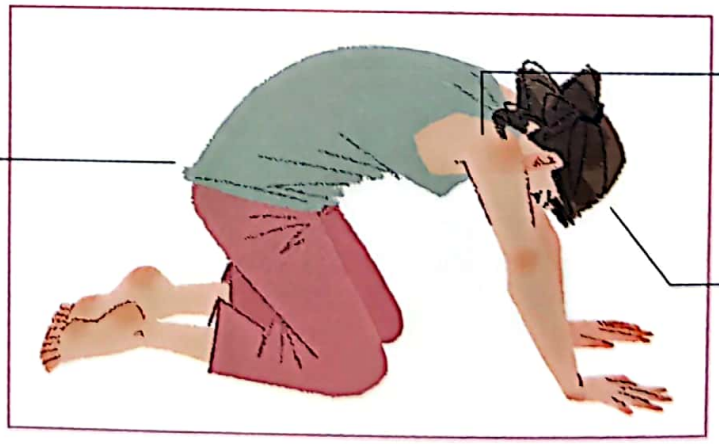
4

慣れてきたら背中を丸めたままもう一度鼻から息を吸い、吐きながら床から片手を少し上げ、息を吐き切る。このまま「きほんの呼吸」を３～４回繰り返したら、反対側の手も同様に行う。



NG

腰を後ろに引いている、
あるいは腰を反っている



CamScannerでスキャン

腹筋

腹筋を回復させる

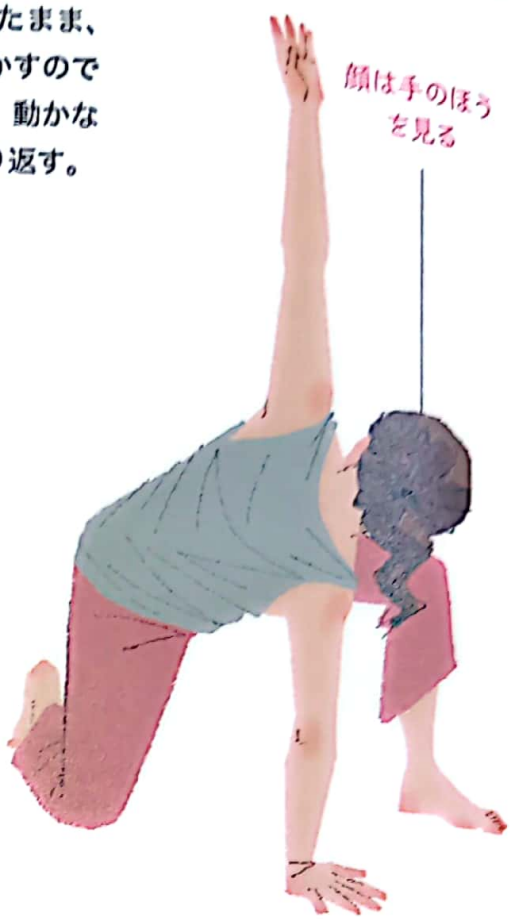
妊娠中に、下がった腹直筋と骨盤底筋（膀胱と腸の間にある筋肉）を
回復させるエクササイズ。
腹筋がスムーズに収縮できるようになると、体の可動域が広がり、
さまざまな動きを無理なくできるようになります。

準備

1 まず四つん這いになり、左足を
外側に伸ばしていき、右ひざの
すぐ下にくるように置く。

2

「きほんの呼吸」をしながら肋骨を下げてお腹を膨らませたまま、左腕をまっすぐ上げて天井を見る。このとき腕は肩から動かすのではなく、胸椎の回旋で動かす。右手はしっかりと床を押し、動かないように意識。この体勢で「きほんの呼吸」を４～５回繰り返す。



3

反対側も同じように、下になっている肋骨を下げたまま「きほんの呼吸」を４～５回繰り返す。床についている手がしっかり安定していれば、上の腕の高さは気にしなくてOK。反対側の足でも同様に行う。

CamScannerでスキャン

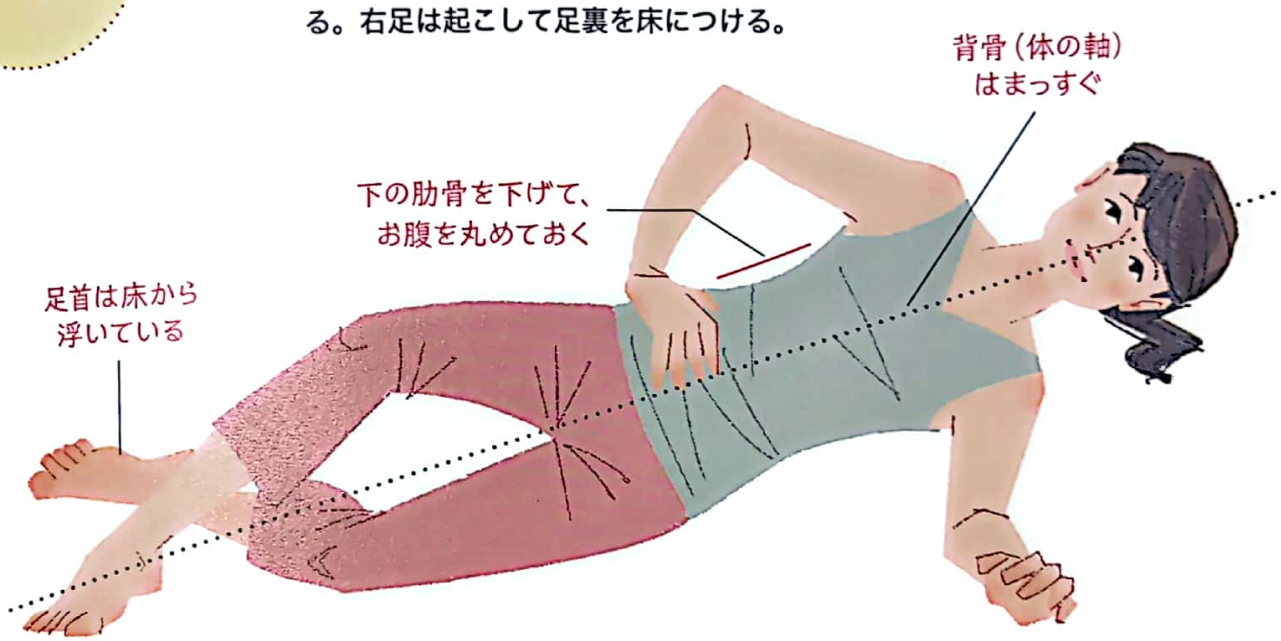
お尻

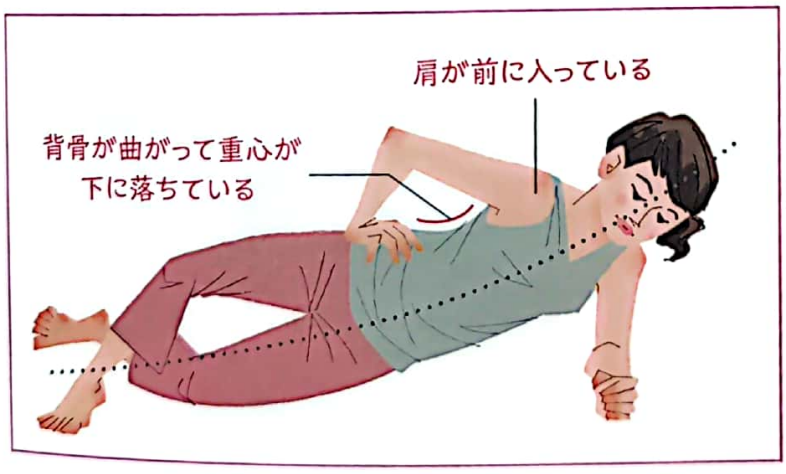
肋骨を下げ、お腹を膨らませたまま、お尻の筋肉を使う

お尻の筋肉（大臀筋、中臀筋）をコントロールするのは難しいが、
「きほんの呼吸」をしながらお尻の筋肉を活性化させるエクササイズを行えば、
スポーツでのパフォーマンス向上につながる。
赤ちゃんでいう斜め座りのポジションで行いましょう。

左右
1セット

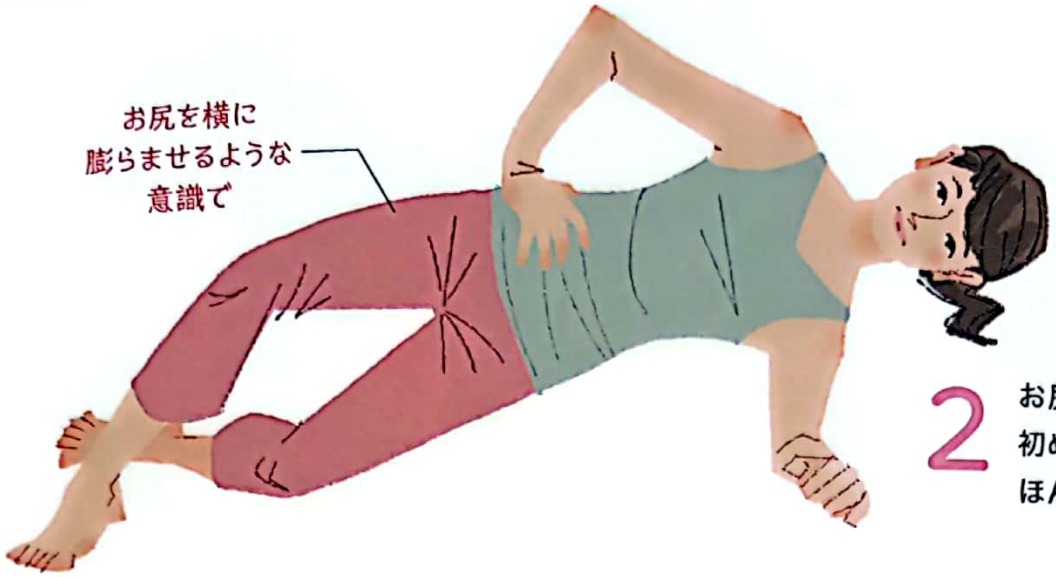
1 左側を下にして床に横になり、左肘をついて上体を浮かせる。右手は腰に当てる。左足は軽く股関節とひざを曲げて床に沿わせる。右足は起こして足裏を床につける。





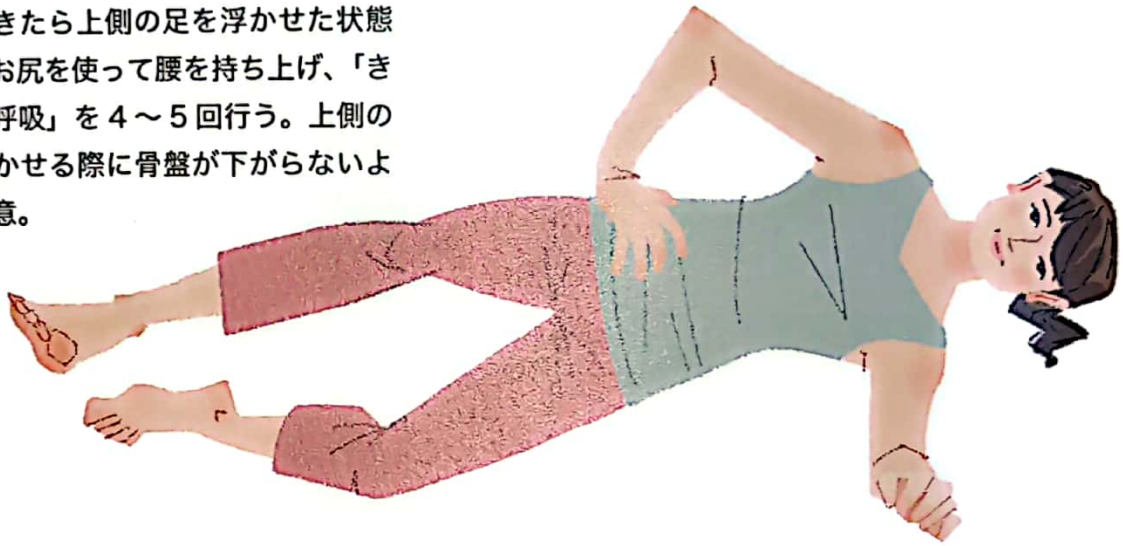
NG

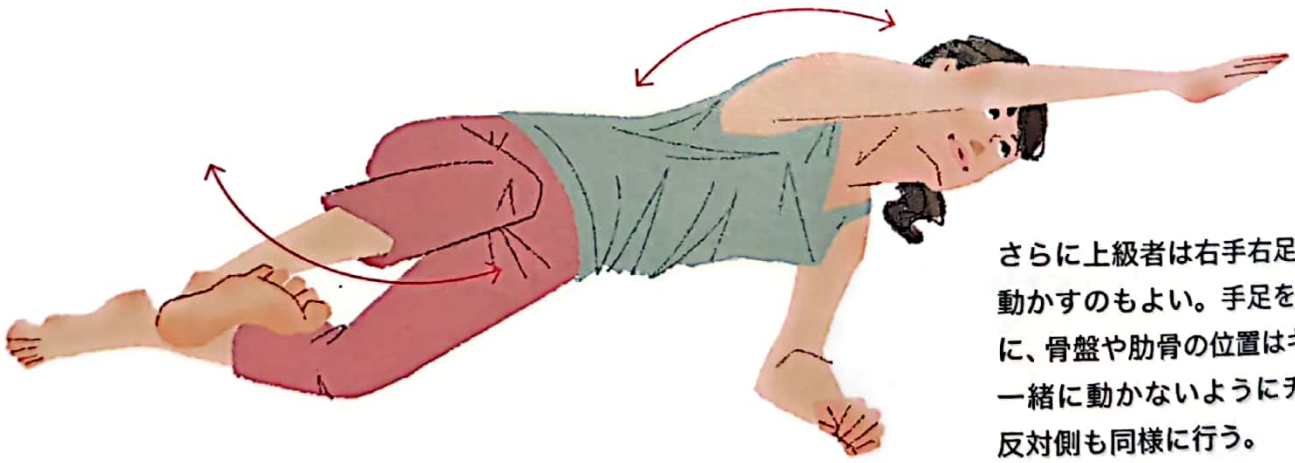
CamScannerでスキャン



2 お尻を使って腰を上に浮かせる。初めての方はここまででOK。「きほんの呼吸」を４～５回繰り返す。

3 慣れてきたら上側の足を浮かせた状態から、お尻を使って腰を持ち上げ、「きほんの呼吸」を４～５回行う。上側の足を浮かせる際に骨盤が下がらないように注意。





4 さらに上級者は右手右足を上下に動かすのもよい。手足を動かす際に、骨盤や肋骨の位置はキープし、一緒に動かないようにチェック。反対側も同様に行う。

CamScannerでスキャン

シーン別呼吸メソッド

日常生活の中で「きほんの呼吸」が役立つシーンはたくさんあります。

怒りを鎮めたい

オフィスで理不尽な思いをして、怒りが収まらなくなったときは、給湯室などで風船を膨らますと、息をしっかり吐くことができ、イヤな気持ちも全部吐き出せて、気持ちが落ち着きます。怒りに駆られやすい人は、風船を持ち歩くのもおすすめです。

給湯室など人目につかない場所へ移動し、風船を膨らませましょう

一点を見つめることで余計な情報をシャットダウンできます

仕事や勉強の集中力を高めたい

気持ちを落ち着かせて、周りをシャットダウンするため、風船を膨らませて、一点を１分間見つめましょう。仕事や勉強の前や、疲れたときに行います。脳の疲れが取れ、筋肉を使うので体もリフレッシュします。風船の色は気持ちを鎮める青がいいかもしれません。赤は興奮してしまいます。

CamScannerでスキャン

寝つきをよくしたい

ベッドの中で肋骨のあたりに手を置き、ひざは立てます。息を吐きながら、1、2、3……と数を数えて10秒吐きます。3秒止めてから、3秒かけて息を吸い、また、1、2、3……と数えながら10秒吐きます。これを繰り返しているうちに、いつの間にか眠っている人も多いです。

ただ頭で数を数えるだけでなく、
息を吐きながら
数えるのがポイント

目をつむって呼吸を続ける。
お寺など集中しやすい場所だけでなく、
自分の部屋やお風呂でもOK

前向きな気持ちになりたい

目を閉じ、「きほんの呼吸」をしながら1、2、3……と数を数え続けて、雑念が浮かんできたら0回に戻って数えなおすチャレンジをしてみましょう。雑念やネガティブな気持ちをともなっても、0回に戻して気持ちをリセットします。雑念が出てきても、右から左に流して呼吸に戻れるのが理想。気持ちが流されそうになっても、本来の自分に呼吸で戻ってこれるという体験を繰り返していきましょう。

CamScannerでスキャン

緊張をほぐしたい

緊張を忘れるくらい息を吐きながら、壁の支えに安心感を感じます。しっかりと肋骨を下げつつ背中に空気が入ってリラックスできます。

PRI® スタンディングウォールサポーテッドリーチ ※18

❶壁から15㎝ほどの場所に立ち、背中と骨盤を壁につける。ひざと背中を曲げて両手を前に出しながら息を吐く。このとき、かかとに体重をのせたままにしておく。

背中と壁の間にタオルを
1枚はさんでいるイメージで、
それを落とさないように背中の下半分を
壁から離さないことを意識する

2〜3
セット

❷ ❶の状態をキープしたまま鼻から息を吸う。次に、さらに手を前に伸ばしながら息を吐き、肋骨下のお腹が活性化するのを感じる。背中の下半分と骨盤は壁につけたまま、「基本の呼吸」を３～５回繰り返す。

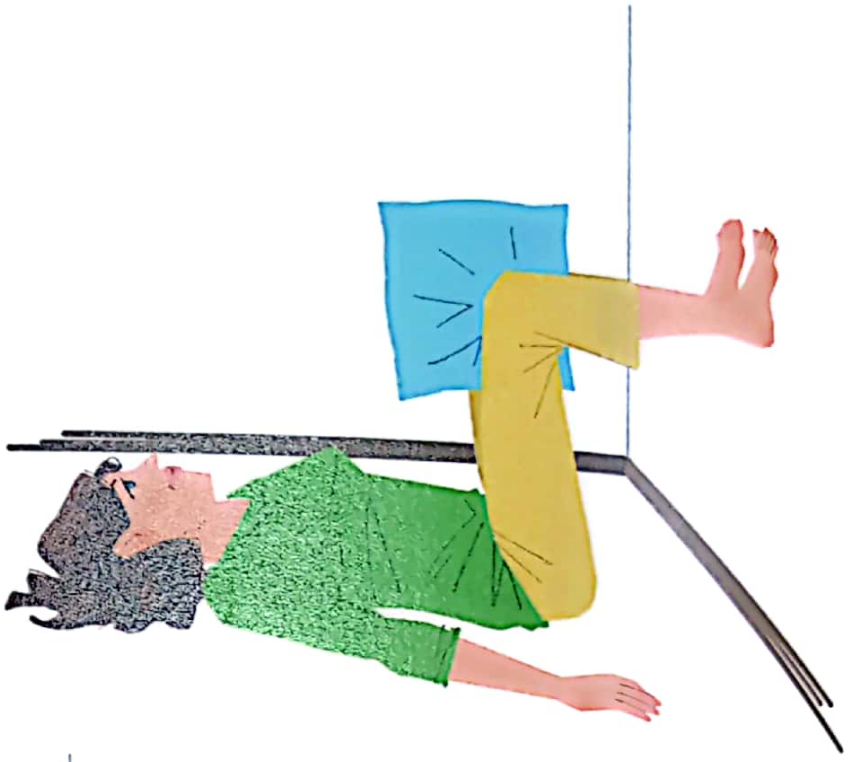
※18：Technique modified and used with permission from the Postural Restoration Institute®, Copyright © 2021, www.posturalrestoration.com.

CamScannerでスキャン

肩や腰、ひざの痛みを解消したい

太ももの裏（ハムストリングス）を鍛え、骨盤を安定させることで、呼吸しやすく、かつ動きやすい体をつくります。これによって、肩こり、腰痛、ひざ痛といった痛みも軽減します。

❶壁の近くであお向けになり、ひざと股関節を90度に曲げ、壁に両足の裏をくっつける。イスやソファの上にかかとをのせてもよい。ひざの間にはボールやクッションをはさむ。



2〜3セット

❷息を吐きながら、両足を下に引くように太ももの裏を使う。足の位置はずらさずに行うと若干お尻が持ち上がってくる。腰は床と平行なままで肋骨を下げながら息を吐き切ったら、鼻から空気を吸う。お尻は持ち上がったまま、太ももの裏を使って息を吸い、「きほんの呼吸」を繰り返す。

CamScannerでスキャン

「呼吸で心身が変わった！」
体験談

「きほんの呼吸」を身につけたことで、変化を感じている３人の方をご紹介します。

体験談 ①

お腹の底から息を吐くことで言いたいことを遠慮なく言えるように

● 古屋裕子さん・43歳

大貫先生のレッスンを受講したとき、風船を膨らませることがなかなかできませんでした。何度かやってみて、「エイッ」と気持ちを入れて息を吐くと、風船が膨らみ、「これだ！」とつかめた感じがしました。胸につかえていたものを全部吐き出せたような感覚があり、自分の生き方とリンクしたのです。

実はこれまで、私は言いたいことを言えず、自分を抑えてしまう性格でした。けれど、しっかり息を吐けるようになってからは、自分の気持ちをちゃんと伝えられるようになり、大らかな性格に変わったんです。

「息をしっかり吐くことができれば、人生も変わるんだ！」と実感しています。

CamScannerでスキャン

体験談 ②

寝つきが悪いときも深い呼吸を意識すれば熟睡できます

● 中村由美子さん（仮名）・63歳

私は４年前に肺の手術をして４分の１を切除したことから、リハビリを兼ねて大貫先生の呼吸レッスンに通うことにしました。次第に息を長く吐けるようになっていきましたが、「きほんの呼吸」を意識することで変わったのが睡眠です。

以前は考えごとをすると寝つきが悪くなることもありましたが、そんなときも、「１、２、３……」と数を数えながら長く息を吐くことで、すぐに眠りにつくことができるようになりました。

「きほんの呼吸」を身につけてから、いつでもしっかり睡眠ができるので、病気をすることがなくなり、健康維持にも役立っています。

体験談 ③

呼吸と骨盤は連動するので産後の骨盤底の安定におすすめです

● 笠原可奈子さん・38歳

私は忙しくなったり、体調が悪いと呼吸が浅くなるのを実感していました。そこで、大貫先生のレッスンを受けましたが、これまで行っていた「まず息を吸って空気をたくさん入れる」方法を、教えていただいた「先にすべて吐き切ってから吸う」に変えたことで、体が徐々に整ってきました。

今では吐いて吸うが自然とできるようになり、特に不調を感じたときや、気持ちをリセットしたいときは呼吸を意識するようにしています。

受講は産後４か月のときでしたが、しっかり吐くことで骨盤底が安定し、産後に起こりやすい失禁などもありませんでした。体に負担をかけず、呼吸だけで骨盤底を整えられるので、産後のママにもおすすめです。

CamScannerでスキャン

498.3/11/

STAFF

編集・執筆　垣内 栄
ブックデザイン　星野輝之
イラスト　はらゆうこ、SONOKO
執筆協力　濱岡操緒
校正・校閲　小出美由規

FUSOSHA MOOK
しっかり吐き切る力を身につける！
疲れない体と心をつくる きほんの呼吸

発行日　2021年10月8日　初版第1刷発行

監修　大貫 崇

発行人　小川亜矢子
編集人　秋葉俊二

発行所　株式会社 扶桑社
〒105-8070 東京都港区芝浦 1-1-1
浜松町ビルディング
電話 03-6368-8887（編集）
03-6368-8891（郵便室）
www.fusosha.co.jp
印刷・製本　図書印刷株式会社

定価は表紙に表示してあります。
造本には十分注意しておりますが、落丁・乱丁（本のページの抜け落ちや順序の間違い）の場合は、小社郵便室宛にお送りください。送料は小社負担でお取り替えいたします（古書店で購入したものについては、お取り替えできません）。
なお、本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上の例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用でも著作権法違反です。

©FUSOSHA Publishing Inc. 2021
Printed in Japan

監修

呼吸コンサルタント
アスレティックトレーナー
大貫 崇
Takashi Onuki

1980年、神奈川県生まれ。BP&CO.代表、PRI Japan講師、Improve KYOTOアスレティックトレーナー。フロリダ大学大学院で応用運動生理学を修了後、「アスレティックトレーナー（ATC）」としてテキサス・レンジャース、NBA（D-League）、アリゾナ・ダイヤモンドバックスを経て、2013年に帰国。2016年にPRT（Postural Restoration Trained）認定を受ける。現在、企業との呼吸に関する新規事業開発や呼吸コンサルティングを行うほか、大阪大学大学院医学系研究科健康スポーツ科学講座スポーツ医学教室特任研究員も務める。

※1：Jerath R, Edry JW, Barnes VA, Jerath V. Physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. Med Hypotheses. 2006;67(3):566-71.
※2：Kim SH, Schneider SM, Bevans M, Kravitz L, Mermier C, Qualls C, Burge MR. PTSD symptom reduction with mindfulness-based stretching and deep breathing exercise: randomized controlled clinical trial of efficacy. J Clin Endocrinol Metab. 2013 Jul;98(7):2984-92.
※3：パトリック・マキューン 桜田直美（訳）,『トップアスリートが実践 人生が変わる最高の呼吸法』,かんき出版, 2017
※4：Ignarro LJ: Introduction: The NO benefits awaits you. NO More Heart Disease; How Nitiric Oxide can prevent -even reverse- heart disease and strokes, St. Martin's Press, New York, XIX, 200
※5：Courtney R: The functions of breathing and its dysfunctions and their relationship to breathing therapy. International Journal of Osteopathic Medicine. 2009;12: 78-85 Hodges P, Gandevia SC, Richardson CA. Contractions of specific abdominal muscles in postural tasks are affected by respiratory maneuvers. J Appl Physiol 1997;83:753-60.
※6：Hodges PW, Richardson CA: Inefficient muscular stabilization of the lumber spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis. Spine. 1996; 15;21(22):2640-50. 8. Hruska R. Influences of dysfunctional respiratory mechanics on orofacial pain. Dent Clin North Am 1997;41:211-27. Hruska R. Influences of dysfunctional respiratory mechanics on orofacial pain. Dent Clin North Am 1997;41:211-27.
※7：Pal GK, Velkumary S, Madanmohan. Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. Indian J Med Res. 2004 Aug;120(2):115-21.
※8：Levine B. Intermittent hypoxic training: fact and fancy. High Alt Med Biol2002;3:177-93.11. Meerson F. Essentials of adaptive medicine: protective effects of adaptation.Geneva: Hypoxia Medical; 1993.

CamScannerでスキャン

「きほんの呼吸」のポイント

息は鼻の奥から吸って、鼻から吐く

口呼吸はNG。鼻腔（鼻の奥）を使うことで横隔膜が動きやすくなります。口から吐くことはここでは問題ありませんが、口から吸うのは避けてください。

息を吸う、吐く、止めるの割合は、1：3：1を目安に

吸うのが1だとしたら、吐くのに3～4倍の時間をかけ、吐き切ったら、吸ったときと同じくらいの時間、何もしない状態に。最初は苦しいかもしれませんが、まずは1：2：1から、慣れてきたら、1：3：1へと吐く時間を延ばしていきましょう。

きほんの呼吸」は
でも行える

たとき、パソコンに向かっていてふと呼吸を止ることに気づいたとき、運動に取り組む前、疲ってきたとき、寝る前のベッドの中など、いつこの呼吸に戻ってこられればしめたものです。

CamScannerでスキャン